

STAGE DE YOGA IYENGAR avec Annette Mouret



Le centre de culture et de ressources Lizières nous accueille en Picardie au sein du Château d'Épaux-Bézu, entouré d'un parc de 3 hectares.

- Accès route : 96 km depuis Paris-porte de Vincennes (environ 1h de route)
- Accès train : TER gare de Château-Thierry, 45 mn depuis la gare de l'Est, puis 15 mn de taxi jusqu'au château.

La Pratique

Du mercredi 8 mai au dimanche 12 mai 2024
l'enseignement se déroulera à raison
de deux séances par jour :

- le matin de 9h à 12h,
- l'après-midi de 16h30 à 19h

Les cours auront lieu dans une grande salle de 115 m²

Prix de l'enseignement : 250 euros pour les 5 jours
+location de la salle de pratique 70€
sur la base de 16 élèves



Ce stage s'adresse aux élèves ayant suivi au moins trois années complètes de cours réguliers de yoga Iyengar.

L'Hébergement

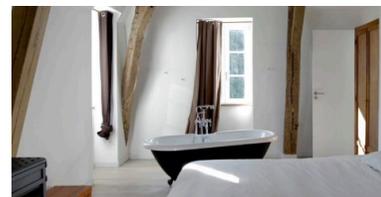
Lizières nous accueille en pension complète végétarienne . Deux versions d'hébergement

- Dans la partie Château :
5 chambres à 2 pers
50€ par nuit /pers
- Dans un corps de bâtiment appelé « La Fruitière » :
des appartements de quatre 4 à 6 personnes
35 à 40 € par nuit /pers suivant le nombre

Le linge de lit et les serviettes sont fournis par le centre.

Nourriture végétarienne

assurée par Amandine Vidal (www.amandinevidal.fr/)
40€/jour/pers



Arrivée le mardi 7 mai en fin d'après-midi/début de soirée pour débiter le stage par un dîner tous ensemble.

Des taxis en commun depuis et vers la gare de Château-Thierry pourront être mis en place

Pour confirmer votre participation: merci de compléter ce formulaire

<https://forms.gle/xXhVZxRTvU79Z6Bn9>

Pour les questions concernant l'hébergement vous pouvez contacter Lou Dumazet 0620764233, lou.dumazet@gmail.com.

Concernant les modalités du règlement, on donnera les précisions aux personnes inscrites.