



# Stages de Yoga - 2019/2020

## Bulletin d'inscription



Delphine Flachet  
06 74 98 70 41  
www.yoga-bien-etre.net

1	<b>Dimanche 10/11/2019</b> De 9h à 12h	<b>Yoga et gestion du stress</b> (3 heures dont 2h de théorie) Découverte des mécanismes du stress, ainsi que des outils pratiques pour gérer le stress avec le yoga. Tout au long de la matinée, des mini-pratiques de yoga sont prévues (pas de séance complète pendant cet atelier). Un résumé écrit vous est remis – Ouvert à tous.	30 €
2	<b>Dimanche 15/12/2019</b> de 9h à 12h	<b>Yoga Pratique n°1</b> (3h de pratique) Séance de 3 heures incluant un travail postural, des pranayamas, méditation et relaxation. Ouvert aux personnes ayant déjà une pratique du yoga.	30 €
3	<b>Dimanche 12 /01/2020</b> de 9h à 12h	<b>Yoga et Ayurveda - Les bases</b> (3 heures dont 2h de théorie) Découverte des bases de l'Ayurveda, médecine traditionnelle Indienne, et ses liens avec le yoga. Séance d'1h en fin de stage, explications sur les effets des postures par rapport à l'Ayurveda. Un résumé écrit vous est remis - Ouvert à tous.	30 €
4	<b>Dimanche 2/02/2020</b> de 9h à 12h	<b>Yoga Pratique n°2</b> (3h de pratique) Séance de 3 heures incluant un travail postural, des pranayamas, méditation et relaxation. Ouvert aux personnes ayant déjà une pratique du yoga.	30 €
5	<b>Dimanche 16/02/2020</b> De 10h à 11h30	<b>Yoga à 2</b> (1h30 de pratique) A l'occasion de la saint Valentin, venez partager un moment privilégié avec votre amoureux(se). Ouvert à tous. Stage limité à 8 couples.	30 € Par couple
6	<b>Dimanche 22/03/2020</b> de 9h à 12h	<b>Yoga Pratique et Philosophie</b> (2h de pratique, 1h de théorie) Séance de 2h précédée d'explications et échanges autour de la philosophie du Yoga selon les Yoga Sutras de Patanjali. Un résumé écrit vous est remis - Ouvert à tous.	30 €
7	<b>Dimanche 17/05/2020</b> de 9h à 12h	<b>Yoga Pratique n°3</b> (3h de pratique) Séance de 3 heures incluant un travail postural, des pranayamas, méditation et relaxation. Ouvert aux personnes ayant déjà une pratique du yoga.	30 €

Lieu des stages : Salle d'Esprit Danse 53 rue de Belfort à Montbéliard

Le nombre de participants est limité

Merci de vous inscrire au plus tôt pour la confirmation des dates de stages

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse mail : \_\_\_\_\_  
N° de téléphone : \_\_\_\_\_

→ Je souhaite m'inscrire, j'entoure le numéro du ou des stage(s) à gauche.

→ Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Delphine Flachet

Inscription confirmée à réception du chèque, faire un chèque par stage, daté de la date du stage. Les chèques ne seront encaissés qu'au moment du stage. Toute inscription non annulée au moins 48h avant le stage sera due entièrement.