



# Stages de Yoga - 2020/2021

## Bulletin d'inscription



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

1	<b>Dimanche</b> 4/10/2020 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 €
2	<b>Dimanche</b> 22/11/2020 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</b> 13 /12/2020 de 9h à 12h	<b>Yoga et Ayurveda - Les bases</b> (2h de théorie, 1h de pratique) 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</b> 17/01/2021 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</b> 7/03/2021 De 9h à 12h	<b>Yoga Pratique et Mudras</b> (2h de pratique, 1h de théorie) Séance de yoga de 2h précédée d'explications et échanges autour des Mudras. Un résumé écrit vous est remis - Ouvert à tous.	30 €
6	<b>Dimanche</b> 2/05/2021 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 Viatte 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.