



Stages de Yoga - 2018/2019

Bulletin d'inscription

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

1	Yoga Pratique n°1 (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 €	Dimanche 9 décembre 2018 de 9h à 12h
2	Yoga et Ayurveda - Les bases (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 €	Dimanche 13 janvier 2019 <input type="checkbox"/> de 9h à 12h ou <input type="checkbox"/> de 14h à 17h
3	Yoga Pratique - La salutation au soleil (2h de pratique) Séance de 2 heures : préparation à la salutation au soleil, adaptations si nécessaire et pratique de la salutation au soleil. Ouvert aux personnes ayant déjà une pratique du yoga	20 €	Dimanche 24 mars 2019 <input type="checkbox"/> De 8h à 10h ou <input type="checkbox"/> De 10h15 à 12h15
4	Yoga Pratique et Mudras (3 heures dont 1h de théorie) Séance de yoga de 2h précédée d'explications et échanges autour des Mudras. Une fiche résumée vous est remise - Ouvert à tous	30 €	Dimanche 7 avril 2019 <input type="checkbox"/> de 9h à 12h ou <input type="checkbox"/> de 14h à 17h
5	Yoga Pratique n°2 (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 €	Dimanche 19 mai 2019 de 9h à 12h
6	Yoga et Ayurveda - Approfondissement (1 journée) Pratique du Yoga, théorie sur l'Ayurveda, préparations culinaires ayurvédiques et partage du repas, auto-massages. Ouvert aux personnes ayant suivi le 1 ^{er} stage sur les bases de l'Ayurveda. Programme plus détaillé sur demande. Lieu à confirmer ultérieurement.	70 € avec repas fourni	Dimanche 2 juin 2019 De 9h à 16h30

Lieu des stages :
Salle d'Esprit Danse
53 rue de Belfort à
Montbéliard (sauf stage n°6)

Nombre de participants limité à 10

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

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse mail : _____
N° de téléphone : _____

➔ Je souhaite m'inscrire, j'entoure le numéro du stage à gauche et je coche la date souhaitée (si nécessaire) à droite.

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

Inscription confirmée à réception du chèque, 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.