



Mini Stages de Yoga 2017/2018

Bulletin d'inscription

5 thèmes différents et 2 dates proposées pour chaque thème

Nombre de participants limité à 10

Merci de vous inscrire au plus tôt pour la confirmation des stages
(si moins de 6 inscrits sur une date, le stage est annulé)

Yoga et Ayurveda (75% 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

- Samedi 14/10/17 de 14h à 17h
ou
 Dimanche 15/10/17 de 9h à 12h

Yoga Pratique et Philosophie (75% de pratique)

Séance de 2h précédée d'explications et échanges autour de la philosophie du Yoga selon les Yoga Sutras de Patanjali.
Une fiche résumée vous est remise - Ouvert à tous

- Samedi 09/12/17 de 14h à 17h
ou
 Dimanche 10/12/17 de 9h à 12h

Yoga Approfondissement de la pratique (100% de pratique)

Séance de 3 heures incluant un travail postural, des pranayamas, méditation et relaxation.
Ouvert aux personnes ayant déjà une pratique du yoga

- Samedi 24/03/18 de 14h à 17h
ou
 Dimanche 25/03/18 de 9h à 12h

Yoga et gestion du stress (75% de théorie)

Découverte des mécanismes du stress, ainsi que des outils pratiques pour gérer le stress avec le yoga. Explications théoriques et échanges, mini-pratiques de yoga. Un résumé écrit vous est remis - Ouvert à tous

- Samedi 05/05/18 de 14h à 17h
ou
 Dimanche 06/05/18 de 9h à 12h

Yoga Pratique et Chakras (75% de pratique)

Séance de 2h précédée d'explications et échanges autour des Chakras.
Harmonisation des Chakras, Bija Mantras.
Une fiche résumée vous est remise - Ouvert à tous

- Samedi 09/06/18 de 14h à 17h
ou
 Dimanche 10/06/18 de 9h à 12h

Tarif pour 1 stage : 32 euros
Tarif à l'unité pour 2 ou 3 stages : 30 euros
Tarif à l'unité pour 4 ou 5 stages : 28 euros

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

Nom : Prénom :

Adresse mail :

N° de téléphone :

- Je souhaite m'inscrire à : 1 2 3 4 5 stage(s) (entourer le chiffre correspondant)
→ Je coche dans le tableau ci-dessus la ou les dates auxquelles je souhaite m'inscrire.
→ Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Delphine Flachat

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.