



WEEK-END YOGA

11, 12 et 13 mai 2012

en Champagne-Ardenne
à Chessy Les Prés dans l'Aube (10130)

Domaine de Bois Gérard



Animé par **Otilia MOREIRA**

Professeur de YOGA

 **06 710 759 73**

ecoledeyoga@laposte.net



Association Ecole de yoga et de Loisirs
N° de déclaration W771002646

15 avenue de Verdun - 77290 Mitry-Mory /  06.710.759.73

Diplômée de l'IFY Institut Français de Yoga et du KHYF



STAGE RÉSIDENTIEL : LE LÂCHER PRISE

Se détacher de l'ancien pour accueillir le nouveau

Programme

Parce que le printemps est une invitation au renouveau... prendre le temps de se poser pour apprendre à lâcher-prise, accueillir de nouvelles énergies et s'alléger...

C'est dans cette dynamique que je vous propose de nous retrouver pour échanger, pratiquer mais aussi pour se reposer dans un environnement très propice.

Les séances, adaptées au thème du lâcher-prise, seront ponctuées par :

- des pratiques de yoga et yoga-nidra, - de la méditation,
- des apports théoriques et philosophiques, - des promenades.

Ce stage est ouvert à tout adulte, qu'il soit initié ou non au yoga.

Pour en assurer la qualité, le nombre de participants est limité.

Le programme détaillé vous sera communiqué le premier jour de stage.

Lieu

Le Domaine de Bois Gérard est situé à 40 km de Troyes, dans une métairie du XVII^e siècle, en plein cœur de la forêt. Les propriétaires, engagés pour la préservation de la nature, offrent un hébergement sobre et de qualité. Dans ce gîte paisible, vous profiterez d'une table d'hôte bio et végétarienne ainsi que d'une salle spacieuse pour la pratique du yoga.

Horaires

DÉBUT DU STAGE : vendredi 11 mai 2012 à **18h00** (arrivée possible au gîte à partir de 15h)

Samedi et dimanche, l'enseignement débute à 9h00.

FIN DU STAGE : dimanche 13 mai 2012 à **16H00**

Infos utiles

Matériel : Tapis de yoga et petits bancs seront à votre disposition.

Prévoyez une couverture pour le yoga-nidra.

Site Web : www.boisgerard.fr (pour l'itinéraire : rubrique gite/localisation/itinéraire)

Les + :

- o de nombreux chemins de randonnées sont à proximité,
- o la wifi est disponible sur place,
- o Boutique bio : liste des produits et tarifs sur le site,
- o Bibliothèque : prêt de livres et revues

Une confirmation de votre inscription vous sera adressée dans les 10 jours.

En cas de désistement, les acomptes ne seront pas remboursés.



Bulletin d'inscription

à remettre au professeur avant le 18 février 2012
ou à lui retourner au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory
- nombre d'inscrits limités -

Prénom : Nom :

Age : |__|__|ans - Je pratique le yoga depuis

Adresse :

Ville : code postal |__|__|__|__|

|__|__|__|__|__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Mail : @

Je m'inscris au week-end Yoga "Le Lâcher Prise" au domaine de Bois Gérard les 11, 12 et 13 mai 2012

TARIF POUR L'ENSEIGNEMENT DU YOGA : 120.00 €

TARIFS HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE, PAR PERSONNE, POUR LE WEEK-END :

- chambre 1 pers. à 162 €
- chambre de 2 à 3 pers. à 142 €
- chambre de 4 à 7 pers. à 118 €
- je souhaite une salle d'eau privative (+ 20 €/la chambre, selon disponibilité et que pour les chambres de 1 à 3 personnes)
- je souhaite partager ma chambre avec :

- Je joins deux chèques d'acompte :
 - 50 € à l'ordre de l'Association Ecole de yoga et de Loisirs
 - 100 € à l'ordre de Bois Gérard pour l'hébergement en pension complète

Je ne m'inscris pas au stage Yoga, je suis accompagnateur ; Je joins un seul chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de Bois Gérard

Le solde de la prestation Yoga et Hébergement sera à régler le jour de votre arrivée (chèques ou espèces uniquement)

J'arrive en voiture, j'accepte de faire du covoiturage oui non
 en train (gare Paris Bercy/gare Saint-Florentin - 89600)
 navette gare/Bois-Gérard : 30 € (partage du cout possible à 4 passagers)

Je souhaite une facture oui non

J'accepte d'être pris en photo oui non (pour documenter le site internet de l'association et autres supports de presse)

**Une confirmation de votre inscription vous sera adressée dans les 10 jours.
En cas de désistement, les acomptes ne seront pas remboursés.**



Date : Signature :