

Week-end Yoga

La colonne vertébrale



Week-end YOGA
du 26 au 27 juin

La colonne vertébrale

Samedi après-midi 14h-17h30
Dimanche matin 9h-12h30
Dimanche après-midi 14h-17h30

Ouvert à tous -
modulable -
à partir de 35 euros



Possibilité de pratiquer 3, 2 ou 1 demi-journée(s)

Samedi après-midi	14h-17h30
Dimanche matin	9h-12h30
Dimanche après-midi	14h-17h30

Pendant ce stage, nous prendrons conscience de notre colonne vertébrale, de ce qu'elle est, de sa place, de son mouvement...
Au cours de chaque demi-journée, les pratiques de Yoga seront complétées par un éclairage particulier, un point de vue différent sur la colonne vertébrale :

Samedi matin : Point de vue anatomique
Dimanche matin : Point de vue symbolique
Dimanche après-midi : Point de vue énergétique

Le stage s'adresse à tous, quel que soit le niveau : aux personnes n'ayant jamais pratiqué aussi bien qu'aux pratiquants confirmés.

Prévoyez, pour la pratique, des tenues confortables, n'entravant pas le corps, ni le mouvement et un tapis de yoga.

Dispositions spécifiques liées aux conditions sanitaires :
Pour la tranquillité d'esprit de tous les participants, il est préférable de réaliser un test PCR avant de participer au week-end.
Munissez-vous également d'un masque par demi-journée.
En fonction des recommandations en vigueur au moment du stage, nous sommes susceptibles de porter le masque pendant les pratiques.

De la solution hydroalcoolique et des sanitaires seront bien sûr à votre disposition. Les lieux seront aérés et désinfectés.

Informations sur le lieu et plan d'accès en ligne :
www.meditationyogaqigong31.com
Pour tout renseignement, n'hésitez pas à me contacter :
acthayoga@gmail.com

Bulletin d'inscription au Week-end Yoga La colonne vertébrale

animé par Catherine Melezan-Donny
samedi 26 et dimanche 27 juin 2021
au lieu dit « Get Together » à Muret

Prénom : Nom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Date de naissance : Profession :

Téléphone mobile :

Courriel :

Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ?

.....

Pensez à nous signaler les cas d'allergie alimentaire ou toute autre information de santé que vous jugeriez nécessaire de porter à notre attention

.....

.....

.....

L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du règlement. Le règlement est bien sûr remboursable intégralement en cas d'annulation du stage ou de désistement de votre part pour le motif de test Covid positif ou de maladie.

Merci d'entourer la formule choisie

Stage complet	Pratique du samedi après-midi + pratique du dimanche matin + pratique du dimanche après-midi + repas du dimanche midi	110 €
Dimanche complet	Pratique du dimanche matin + pratique du dimanche après-midi + repas du dimanche midi	85 €
Samedi après-midi & Dimanche matin	Pratique du samedi après-midi + pratique du dimanche matin	65 €
Samedi après-midi & dimanche après-midi	Pratique du samedi après-midi + pratique du dimanche après-midi	65 €
Samedi après-midi	Pratique du samedi après-midi	35 €
Dimanche matin	Pratique du dimanche matin	35 €
Dimanche après-midi	Pratique du dimanche après-midi	35 €

Le repas du dimanche midi est végétarien et préparé sur place.

Bulletin d'inscription et règlement (chèque à l'ordre de « Catherine Melezan-Donny ») à renvoyer à :

Catherine Melezan-Donny
4 lotissement Baget
31190 Grépiac