

STAGES D'ÉTÉ 2022

BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à : Espace du yoga de Rouen, 8 rue St Etienne des Tonneliers - 76000 ROUEN

CHOIX DU STAGE

STAGE 1

STAGE 2

STAGE 3

NOM PRÉNOM

Adresse

.....

.....

Téléphone Email

Problèmes particuliers à signaler

.....

.....

.....

.....

Besoin d'un covoiturage ?

OUI

NON

PROGRAMME : 2 pratiques posturales de 2h par jour, méditation. L'après-midi en bord de mer (dhyana) et respiration (pranayama) après les asanas du matin.

STAGE 1 : Ouvert aux débutants du yoga Iyengar, du vendredi 08/07 à 17h au lundi 11/07 à 10h.
300 € les 3 jours - 6 pratiques posturales.

STAGE 2 : Pour les pratiquants de plus d'un an de yoga Iyengar du lundi 11/07 à 17h au vendredi 15/07 à 10h.
400 € les 4 jours - 8 pratiques posturales.

STAGE 3 : SEMAINE COMPLÈTE du vendredi 08/07 à 17h au vendredi 15/07 à 10h.
Groupe limité à 16 personnes résidant au gîte.
630 € la semaine complète - 14 pratiques posturales.

Joindre 50 % d'arrhes (remboursables avant le 15/05)



VRKSA YOGA
espace du Yoga de Rouen

Espace du yoga de Rouen

8, rue Saint-Etienne des Tonneliers 76000 Rouen

tél 06 62 54 98 61 / 02 35 36 32 51 e-mail petit-pascale@orange.fr