

# STAGES D'ÉTÉ 2025

## 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 (asanas) de 2h par jour. Après-midi avec une séance de respiration (pranayama) et une assise en silence (dhyana), en bord de mer.

**STAGE 1 :** Ouvert aux débutants du yoga Iyengar, du vendredi 11/07 à 17h au lundi 14/07 à 10h.  
320 € les 3 jours - 6 pratiques posturales.

**STAGE 2 :** Pour les pratiquants de plus d'un an de yoga Iyengar du lundi 14/07 à 17h au vendredi 18/07 à 10h.  
420 € les 4 jours - 8 pratiques posturales.

**STAGE 3 :** SEMAINE COMPLÈTE du vendredi 11/07 à 17h au vendredi 18/07 à 10h.  
Groupe limité à 16 personnes résidant au gîte.  
650 € la semaine complète - 14 pratiques posturales.

**Joindre 50 % d'arrhes (remboursables avant le 15/05/25)**



**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