



Journée de Stage

SAMEDI 25 Mai 2024 de 10 h à 18h

CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON



Pour toute personne qui souhaite découvrir le yoga, ou dans le but d'approfondir votre travail physique et mental. Parlez en autour de vous, ce stage est ouvert à tout le monde, adhérent et **non adhérent**.



Repas sorti du sac
Apportez votre tapis



PROGRAMME

- 10h_12h** **Corrélation ou rapport entre la posture et le souffle, leur interaction**
- 15h_17h30** **Préparation puis méditation en mouvement avec support musical**
- 17h30_18h** **Discussion sur le travail de la journée (ses effets sur notre état intérieur, physique et mental)**

Prix de la journée : 90€

Pour les adhérents, l'association Hatha-Yoga et Vie participe au stage à hauteur de 20€ pour la journée de stage, 10€ pour la demi journée de stage

	Journée de stage	Matinée de stage	Après midi de stage
Adhérent	70€	30€	40€
Non adhérent	90€	40€	50€

RENSEIGNEMENTS MARIE EROME ☎ 06 08 46 24 10



Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

⚠ Le règlement se fait à l'inscription.

Mon règlement pour un montant de _____ € par

Chèque à l'ordre de Marie EROME

Espèces

Pour un virement, me contacter par mail hathayogaetvie@sfr.fr