



# Journée de Stage

**SAMEDI 15 Avril 2023 de 10 h à 18h**

**CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON**



Pour toute personne qui souhaite découvrir le yoga,  
ou pour ne pas perdre le fil durant les vacances.

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

<b>10h_12h</b>	<b>Approfondissement, relaxation et travail en atelier sur 3 ou 4 postures</b>
<b>15h_17h30</b>	<b>Préparation à la danse puis BIO DANSE</b>
<b>17h30_18h</b>	<b>Discussion sur le travail de la journée (ses effets sur notre état intérieur, physique et mental)</b>

**Prix de la journée : 85€**

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
<b>Adhérent</b>	65€	30€	35€
<b>Non adhérent</b>	85€	40€	45€

**RENSEIGNEMENTS MARIE EROME ☎ 06 08 46 24 10**



Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Mon règlement pour un montant de \_\_\_\_\_ €

Chèque à l'ordre de *Marie EROME*

Espèces

**Par virement, me contacter par mail [hathayogaetvie@sfr.fr](mailto:hathayogaetvie@sfr.fr)**