



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

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

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
Adhérent	65€	30€	35€
Non adhérent	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