



Journée de Stage

Samedi **24** Mai 2025 de 10 h à 18h

CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON



Pour toute personne qui souhaite découvrir le yoga,
ou pour approfondir le travail physique et mental.

Parlez en autour de vous, ce stage est ouvert à tous, adhérent
et **non adhérent, tout niveau**, débutant bienvenu.



Repas sorti du sac
Apportez votre tapis



PROGRAMME

- 10h_12h30** Séance yoga : Comprendre et soulager les douleurs liées au stress, aux mauvaises postures, à l'arthrose, etc...
- 14h30_17h** Méditation semi-guidée, mouvements libres, sans code, sur support musical
- 17h_18h** Discussion et réflexion sur la journée

Prix de la journée : 90€

Pour les adhérents, l'association Hatha-Yoga et Vie participe au stage à hauteur de 15€ pour la journée de stage, 7€ pour la demi journée.

	Journée de stage	Matinée de stage	Après midi de stage
Adhérent	75€	33€	43€
Non adhérent	90€	40€	50€

RENSEIGNEMENTS MARIE EROME ☎ 06 08 46 24 10



⚠ Le règlement se fait à l'inscription.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

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