



STAGE DE YOGA A L'AUBIER (NE)

LES 11 & 12 JUIN 2016

Avec Angela Willemin-Monaco & Nadège Rives Lesueur

PROGRAMME :

Samedi

09:00	Accueil et pause-café (café, thé, jus de fruits et croissant ou gâteau)
10:00	Ashtanga Yoga
12:00	Repas 3 plats (avec alternative végétarienne) et temps libre
14:30	Atelier sur le souffle
16:00	Pause-café (thé, café, tisanes)
16:30	Maha Sadhana
19:00	Souper 3 plats (avec alternative végétarienne)
20:30	Yoga Nidra

Dimanche

08:00	Méditation (optionnelle)
09:00	Petit-déjeuner buffet
10:00	Check-out de la chambre
10:30	Yogalates
12:00	Repas 3 plats (avec alternative végétarienne) et temps libre
14:30	Hatha Yoga
16:30	Goûter (café, thé, jus de fruits et croissant ou gâteau) et mot de la fin

Prix : 490.- frs tout inclus (forfait résidentiel en chambre double et enseignements)

Supplément de 25.-fr pour une chambre simple

Coupon à remplir et à retourner d'ici le 01.05.2016, dernier délai. Merci beaucoup.

Nom : Prénom :

Adresse : Localité :

Natel: e-mail :

Chambre simple Chambre double => souhaite partager avec

Paiement du stage avant le 01.05.2016 impérativement par e-banking aux coordonnées suivantes : Banque Cantonale de Fribourg, no IBAN CH3800768300135701700, à l'attention du Centre Shanti-Do - 1686 Grangettes-près-Romont, réf. Stage Yoga Aubier.

Lieu et date : _____ Signature : _____