



STAGE « Solstice d'été »

1^{er} - 7 JUILLET 2019

Au Centre de Yoga Vallée de Clisson

1 rue Saint Nicolas - 44190 Clisson

06 64 37 68 90

cristina.delorenzocitron@gmail.com

« Immersion dans la pratique : le barattage »

avec Cristina De Lorenzo

Semaine : du lundi 1^{er} au vendredi 5 JUILLET

Week-end : du samedi 6 au dimanche 7 JUILLET

Le temps de ce stage, nous nous laisserons guider par *agni*, le feu, élément qui représente le pouvoir de transformation et l'expression de la lumière de la Conscience. Nous explorerons ses qualités dans les différentes parties du corps et écouterons sa résonance, en particulier dans la région pelvienne et abdominale. La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples de pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana.

1. En semaine : 10 séances de 2h = 20h

Lundi 1^{er} juillet	9h30-11h30	19h-21h
Mardi 2	9h30-11h30	19h-21h
Mercredi 3	9h30-11h30	19h-21h
Jeudi 4	9h30-11h30	19h-21h
Vendredi 5	9h30-11h30	19h-21h

2. En week-end : 4 séances de 3h = 12h

Samedi 6	9h30-12h30	16h-19h
Dimanche 7^{er}	9h30-12h30	15h-18h

Tarifs et fiche d'inscription page 2



BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE « Solstice d'été 2019 »

Semaine : du lundi 1^{er} au vendredi 5 JUILLET

Week-end : du samedi 6 au dimanche 7 JUILLET

Au Centre de Yoga Vallée de Clisson- 1 rue Saint Nicolas - 44190 CLISSON

06 64 37 68 90 cristina.delorenzocitron@gmail.com

Prénom : NOM :

Mail :@

Tél :

1. Stage en semaine : 10 séances de 2h = 20h

- Une ou deux séances de 2h : 30€ la séance
- à partir de 3 séances : 25€ la séance ; stage complet 200€

Je m'inscris au stage en semaine

- à l'intégralité du stage semaine : ou aux séances suivantes :

.....

et règle aujourd'hui la somme de par chèque /en espèces.

2. Stage de week-end: 4 séances de 3h stage complet: 150€

3 séances : 120€ ; 2 séances : 90€ 1 séance : 50€

Je m'inscris au stage de week-end :

- à l'intégralité du stage : ou aux séances suivantes :

.....

et règle aujourd'hui la somme de en espèces/ par chèque (à l'ordre de Cristina De Lorenzo)

Date :

Signature :

