1er avril 2018

STAGE WEEK-END « Solstice d'été » 2018

à **l'Atelier de Yoga Iyengar** de Clisson

« Immersion dans la pratique : le barattage »

Du Vendredi 29 JUIN au Dimanche 1er JUILLET

« *Litha* (solstice d'été) est une période de lumière, de purification et de guérison. Le masculin est important en cette période de l'année puisque c'est l'apogée du dieu solaire. » (*La roue sacrée de l'année*, agenda lunaire Rev'elles).

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.

Le stage est conçu en **5 séances de 3 heures**

Vendredi 29 JUIN…… 19h-22h

Samedi 30 JUIN 9h30-12h30……. 15h-18h

Dimanche 1er JUILLET 9h30-12h30……. 15h-18h

Ce stage d'approfondissement, reposant sur une progression, est conçu comme un tout.

Coût du stage : 190€

Inscription partielle possible dans la mesure des places disponibles :

4 séances 160€ ; 3 séances : 130€ ; 2 séances : 90€ 1 séance : 50€

Les séances proposées ne sont assurées qu'à partir de 4 participants inscrits. Aussi, pouvez-vous me remettre dès que possible, et au plus tard le 29 mai, **votre fiche d'inscription avec le règlement** (chèque ou espèces) correspondant, afin que je puisse organiser le planning des séances.

ॐ

1er avril 2018

STAGE Plénitude de l'été

à l'*Atelier de Yoga Iyengar de Clisson*

« Immersion et Autonomie dans la pratique »

Stage en semaine du 20 au 24 AOUT
Stage de Week-end du 24 au 26 AOUT 2018

Une semaine de pratique approfondie : sept séances de 2h.
Pratiques ouvertes à tous les pratiquants, débutants et confirmés.
Séries conçues pour aborder la pratique personnelle.
La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples
de pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana

1. **Stage en semaine**, du 20 au 24 août : **7 cours de 2h**

Lundi 20 août		**19h-21h**
Mardi 21	**10h-12h**	**19h-21h**
Mercredi 22	**9h15-11h15**	**19h-21h**
Jeudi 23		**19h-21h**
Vendredi 24	**9h15-11h15**	

2. **Stage de week-end**, du 24 au 26 août : **5 séances de 3h**

Vendredi 24 août		**19h-22h**
Samedi 25	**9h30-12h30**	**15h-18h**
Dimanche 26	**9h30-12h30**	**15h-18h**

Les séances proposées sont assurées à partir de 4 participants inscrits. Aussi, pouvez-vous me remettre dès que possible, et au plus tard le 29 mai, **votre fiche d'inscription avec le règlement** (chèque ou espèces) correspondant, afin que je puisse organiser le planning des séances.

Tarifs et fiches d'inscription page 2/2

1er avril 2018

Bulletin d'inscription

au **STAGE WEEK-END « Solstice d'été 2018 »**

vendredi 29 JUIN – dimanche 1er JUILLET

à **l'Atelier de Yoga Iyengar** de Clisson

32, rue de la Vallée – 44190 CLISSON – 06 64 37 68 90

Cristina.delorenzocitron@bbox.fr

Prénom : …….. NOM : ……..

Mail : ……@ ……..

Tél : ……

Je m'inscris au stage « solstice d'été » :

- à l'intégralité du stage (5 séances de 3h: du vendredi 29 juin au dimanche 1er juillet)

- ou seulement aux séances suivantes :

……

……

……

……

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

Date :……

Signature :

1er avril 2018

Bulletin d'inscription

STAGE « Plénitude de l'été »

Stage en semaine du 20 au 24 AOUT

Stage de Week-end du 24 au 26 AOUT 2018

Prénom : …… NOM :……

Mail : ……@ ……

Tél : ……

1. Stage en semaine : 7 séances de 2h

- Une ou deux séances de 2h : 33€ la séance
- à partir de 3 séances : 25€ la séance

Je m'inscris au stage en semaine

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

……

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

2. Stage de week-end: 5 séances de 3h

Ce stage d'approfondissement, reposant sur une progression, est conçu comme un tout.

Coût du stage : 190€

Inscription partielle possible dans la mesure des places disponibles :

4 séances 160€ ; 3 séances : 130€ ; 2 séances : 90€ 1 séance : 50€

Je m'inscris au stage de week-end :

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

……

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

Date :…… Signature :