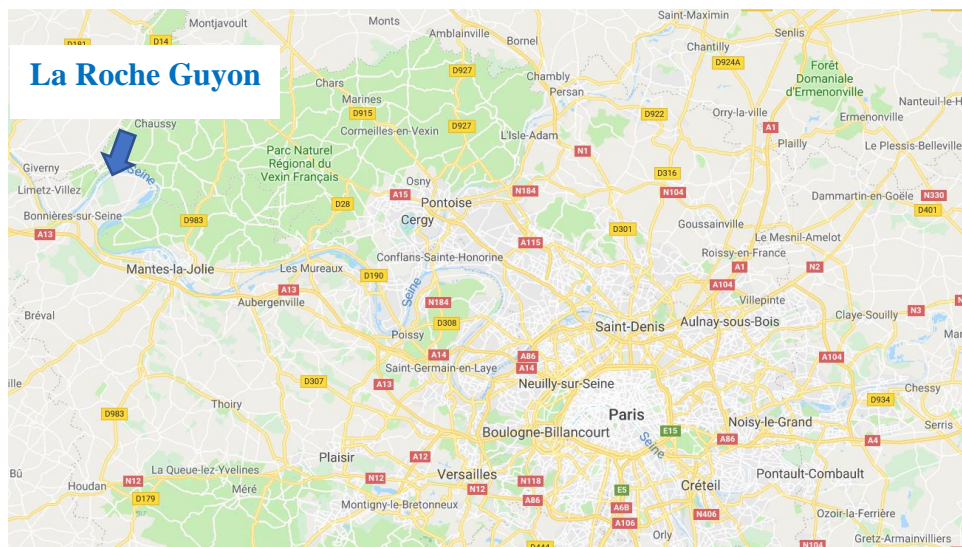


Infos route

En voiture : Prendre l'A15 en direction de Cergy-Pontoise
Puis D14 en direction de Rue de la Libération / D86 à Magny-en-Vexin /
Prendre la sortie D86 en direction de Hodent/Vernon
Continuer sur D86. Prendre D37 en direction de D913 à La Roche-Guyon



Renseignements



Auprès de votre professeure : Otilia MOREIRA

Tel : 06 71 07 59 73

Mél : Otilia.yoga@outlook.com

Site : www.yoga-vers-soi.fr

STAGE DE YOGA NOUVEAU DEPART



DU 26 AU 28 JANVIER 2024

à la Roche-Guyon - 95



YOGA VERS SOI

STAGE RÉSIDENTIEL: NOUVEAU DÉPART

*Lâcher l'ancien pour accueillir le nouveau
et célébrer l'année 2024*

Programme

Nouvelle année, nouveau départ ! C'est une bonne occasion pour prendre de nouvelles marques, se lancer des nouveaux challenges et c'est aussi une occasion de faire un pas de côté. Profitez de ce stage pour faire le plein d'énergie, avoir une vision plus claire sur vos intentions et accueillir en confiance l'inconnu.

Le tout, à travers des postures de yoga, des techniques de respiration, de la danse intuitive, de la marche méditative et du yoga nidra.

Chaque participant(e) consacre un temps de SEVA (Karma yoga) à la vie de la maison.

Hébergement

Dans une maison située dans l'un des plus beaux villages d'Ile de France au 5 rue du Quai 95 à La Roche-Guyon (95780). Antoine SERRE, le propriétaire a conçu et bâti cette demeure sur pilotis dans la perspective de la dédier au yoga. Les repas, qu'il nous prépare sont végétariens avec des produits locaux et de saison. Les chambres sont à partager entre 4 et 6 personnes. Des chambres d'hôtes et hôtels sont à proximité si vous souhaitez plus de confort (à votre charge).

Horaires

ARRIVEE : vendredi 26 janvier 2024 à partir de 17h00 - début du stage à 18h00

FIN DU STAGE : dimanche 28 janvier 2024 à 15H00

Matériel à prévoir

Tapis de yoga, couverture et coussin pour le yoga nidra, banc ou autre support confortable pour la méditation. Linge de toilette.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à remettre au professeur ou à envoyer avant le 20 janvier 2024
au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Prénom: Nom :

Date de naissance : Age : Je pratique le yoga oui non

Adresse :

Ville : code postal |_|_|_|_|_|_|_|

 |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Mail : @

- Je m'inscris au stage de Yoga « nouveau départ » à la Roche Guyon du 26 au 28 janvier 2024
- Je verse 130 € par chèque à l'ordre de : Otilia MOREIRA ou virement bancaire et réglerai le solde, 100 € en espèces le 1^{er} jour du stage.

TARIF TOUT COMPRIS POUR LE SEJOUR : ~~280€~~ 230 €

Prix par personne et pour la durée totale du séjour comprenant, les cours, les repas en pension complète et l'hébergement (déduire 30 euros si les nuitées sont à l'extérieur).

- Je suis véhiculé(e) et j'accepte de faire du covoiturage pour personnes.
- Je ne suis pas véhiculé(e) et souhaite avoir recours au covoiturage.

Je souhaite une facture oui non

J'accepte d'être pris(e) en photo oui non pour illustrer éventuellement des supports de communication (plaquette de présentation, site internet).

Date : Signature :