

Partie à renvoyer à :

Association Mantra Yoga, 7 La Bluterie, 44680 Sainte Pazanne

Partie à conserver

YOGA DU SON



Pierre-Pascal BARON, formateur et professeur de Yoga du Son, agréé par la FNYS

www.yogasonmeditation.com

« Grâce au Yoga du Son, j'ai rencontré ma profondeur, tranquille et joyeuse. Aujourd'hui, j'aime transmettre la joie de cette rencontre avec cette partie de soi. »

YOGA DE LA MARCHÉ



Christophe FOUCRIER, accompagnateur en montagne, formé à l'Art de Marcher® avec Daniel Zanin et professeur de Viniyoga (ETY de Claude MARECHAL).

« J'ai pris conscience il y a quelques années que nous pouvons voyager toute notre vie, sans jamais faire un pas vers soi. »

Nous serons heureux d'assurer la dynamique et la cohésion du groupe, et de vous communiquer notre enthousiasme pour nos pratiques de Qi Gong et de Yoga du Son.



YOGA

L'Association Mantra Yoga

yogasonmeditation.com

propose un

STAGE de

YOGA DU SON et YOGA DE LA MARCHÉ
dans le Vercors Diois

Du 4 au 9 septembre 2020
Gîte de la Sauvagine, Glandage

Partie à conserver

YOGA DU SON et YOGA DE LA MARCHÉ

4 septembre 10h – 9 septembre 17h

Gîte de la Sauvagine, 34 rue du Jocou
Hameau de Grimone, 26410 Glandage

Approfondissez la méditation

Contactez votre profondeur, en relation avec la nature

JOURNÉE TYPE

7h – 8h	Réveil musculaire et articulaire (optionnel)
9h30 – 12h30	Yoga de la marche
13h – 16h	Déjeuner et pause
16h – 19h	Yoga du Son
19h30	Dîner et soirée conviviale

Les temps effectifs de marche sont de 2h30, pour une longueur de 4km et ±200m de dénivelés. La quatrième journée sera consacrée à une marche en montagne (optionnelle).

TARIFS

Frais pédagogiques : 440 €

Stage 3 jours : 240€

Pension complète : 348€

Pension 3 jours : 150€

Le bulletin d'inscription est à retourner avec le chèque d'acompte de 130€ à l'ordre de Association Mantra Yoga.

Partie à renvoyer à :

Association Mantra Yoga, 7 La Bluterie, 44680 Sainte Pazanne

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de **YOGA DU SON et YOGA DE LA MARCHÉ**

Du 4 au 9 septembre 2020

Bulletin à remettre à :

Association Mantra Yoga
7 La Bluterie
44680 Sainte Pazanne

Nom	
Prénom	
Téléphone (portable)	
Email	

Régime alimentaire (cocher les cases correspondantes) :

☐ Végétarien ☐ Sans lactose ☐ Sans gluten ☐ Autre :

☐ Stage complet (4 au 9 septembre) ☐ Stage 3 jours (4 au 6 septembre)

Joindre votre chèque d'acompte de 130€ à l'ordre de Association Mantra Yoga.

Lieu et Date :

Signature :