

STAGE AOÛT 2020 SUR LES POSTURES ET L'ESPRIT DU YOGA



Animé par Catherine Douat
(ouvert à tous)

Connaître les postures, leurs placements, leurs préparations, leurs compensations, comment les installer et les vivre dans l'esprit du yoga. Comprendre comment les Yoga-Sutra de Patanjali peuvent nous aider à trouver le bonheur.

Le samedi 15 août 2020 : Ancrage

Le dimanche 16 août 2020 : Ouverture du bassin

Le lundi 17 août 2020 : Ouverture du Cœur

**Le mardi 18 août 2020 : Les postures
extraordinaires**

Limité à 9 participants

A chaque stage vous sera proposé, une présentation, une pratique de yoga, un atelier, un partage, vous pourrez me poser vos questions et nous pourrons échanger ensemble.

Contact : Catherine Douat 06 85 33 87 83 ou angerscoursdeyoga@outlook.com

Pour s'inscrire remplir et signer le bulletin ci-dessous puis le déposer avec le chèque de réservation de 40 € par Stage à l'ordre de Catherine Douat. Pour les non-adhérents une adhésion de 10 € est à payer à l'ordre de Angers Cours de Yoga

Tarif : 90 € par journée de stage à l'ordre de Catherine Douat.

En cas d'annulation moins d'une semaine avant le stage le chèque d'acompte sera encaissé.

Bulletin et chèque à envoyer à Catherine Douat Angers Cours de Yoga 2 square La Fayette 49000 Angers

.....
Bulletin d'inscription :

Prénom : NOM :

Adresse:.....

Téléphone : Adresse mail:.....

Pratique du Yoga combien d'année avec quel professeur.....
.....

Cocher les STAGES ETE YOGA ET AYURVEDA choisis.

Je m'inscris au(x) stage(s) :

Le samedi 15 août 2020 : Ancrage : 90 €

Le dimanche 16 août 2020 : Ouverture du bassin : 90 €

Le lundi 17 août 2020 : Ouverture du cœur : 90 €

Le mardi 18 août 2020 : Les Postures extraordinaires : 90 €

Pour les non-adhérents :

J'adhère à l'association Angers Cours de Yoga

Date :

Lieu :

Signature :