

Inscription et Renseignements

Annie Batlle Professeur de yoga

0699854695 / 0561118356

<http://www.yogabatlle> @:annie.batlle@sfr.fr

Le détail du trajet vous sera donné ultérieurement



## STAGE YOGA et NATURE

*A la ferme du RAMEL  
à côté de Verfeil (20 mn de Toulouse)*



**Du vendredi 20 juillet 2018  
au dimanche 22 juillet 2018**

*1 jour, 2 jours ou 3 jours au choix  
pour retrouver le calme en soi au cœur même de la  
nature*

## Programme détaillé du 20 au 22 juillet 2018

### Vendredi 20 juillet 2018

9H30 Accueil à la ferme

marche de « bienvenue » suivie d'une marche en conscience méditative

10h30/11H45 HATHA YOGA

11H45/12H30 approfondissement de la pratique :  
la conscience dans les postures

REPAS, promenade digestive, REPOS

15H00 15H45 yoga nidra

15H45 16H45 HATHA YOGA

16H45 17H30 méditation

Collation

Temps libre jusqu'au repas 20H00

Ballade et/ou méditation au Coucher du soleil

### Samedi 21 juillet 2018

6H00 lever de soleil

7H00 séance de yoga Pranayama méditation

8H30 petit déjeuner

10h00/12H30 Initiation au Yoga du son

REPAS, promenade digestive, REPOS

15H00 15H45 yoga nidra

15H45 16H45 HATHA YOGA

16H45 17H30 méditation

Collation

Temps libre jusqu'au repas 20H00

Ballade et/ou méditation au Coucher du soleil

### Dimanche 23 juillet 2018

6H00 Lever du soleil

7H00 séance de yoga Pranayama méditation

8H30 petit déjeuner

10h00 11H15 hatha Yoga

11H15 12H30 Les mudras théorie et pratique

12H 30

REPAS, promenade digestive, REPOS

15H00 15H45 yoga nidra

15H45 16H45 HATHA YOGA

16H45 17H30 méditation

Collation et fin de stage

:



**Tarifs**

**Coût pédagogique 3 jours 160€ / 2 jours 110€/ 1 JOUR 60€**

**Hébergement : 76 € en pension complète avec camping**

**94€ en pension complète avec chambre à 2 ou 3 personnes**

*L'hébergement devra être réglé sur place. Il inclut les 2 nuitées, les 2 petits déjeuners et les 5 repas. La nourriture est bio et végétarienne*

**Hébergement « à la carte » :**

Camping:6€ la nuit prévoir matériel

Chambre : 12 € la nuit amener draps et serviettes

Petit déjeuner : 5 €

Repas:11€

**Bulletin d'inscription à découper et renvoyer**

NOM : ..... Prénom.....

Adresse.....

Code Postal..... Ville.....

N° de tél : .....

Portable.....

Adresse mail: .....

M'inscris au Stage YOGA et Nature

***Merci de cocher les cases choisies***

Enseignement			Total enseigne ment	Pension complète		Carte				Total hébergement
Vendredi 06/07/18	Samedi 07/07/18	Dimanche 08/07/18		camping	chambre	Repas nbre	Petit déjeuner nbre	Camping Nbre de nuit	Chambre Nbre de nuit	

Paiement :Chèque de réservation de 30€ à l'ordre de Yogabatlle à renvoyer à

YOGABATLLE 15 rue du Canigou 31240 L'Union.

Le reste sera à payer sur place

En cas de désistement après le 15 juillet, hors cas de cause majeure à justifier, la somme de 30 € sera retenue pour frais de gestion

Le..... A.....

Signature

