

Programme

MATINÉE		
8h15	10h15	YOGA ASANAS (les postures) & PRANAYAMA (le souffle)
10h15	11h15	BRUNCH (petit déjeuner)
11h15	12h15	THEORIE et échanges
FIN DE JOURNÉE		
16h30	18h30	YOGA ASANAS (les postures) & PRANAYAMA (le souffle)
19h		REPAS et échanges

Lieu

Le stage aura lieu à Pagnoz (Jura). Pagnoz est situé à 40 km au sud de Besançon. Par l'autoroute A39, prendre la sortie 7 (Poligny) ou 6 (Dole-Choisey).

La gare de Mouchard est la plus proche, à 2 km. Elle est desservi par le TGV Lyria en provenance de Paris. Elle dessert également Lons-le-Saunier, Dole, Besançon.

Participation

Cotisation KAIVALYADHAMA*	15 €
Formule Stage complet	160 €
Formule 3 Matinées	130 €
Formule 2 Fins de journées**	60 €
Montant de l'inscription	

Le tarif comprend l'enseignement et le repas.

* obligatoire pour les non adhérents.

** Pour le soir, un repas simple sera préparé en commun par les participants (soupe et dessert).

STAGE de YOGA

Novembre
2016

du Vendredi 11
au Dimanche 13
Novembre 2016
Pagnoz (jura)

Avec David LOUIS
& Elisabeth ALIXANT

Enseignement selon
KAIVALYADHAMA



Trois journées pour
pratiquer, étudier et
approfondir le Yoga

Le nombre des participants est limité
à 16 personnes.

Si le nombre d'inscrits est insuffisant
pour maintenir le stage, vous en
serez avertis avant le 30 Octobre.

Clôture des inscriptions
30 Octobre 2016

Renseignements:
Tel: 03 84 37 86 24
elisabeth.alixant@wanadoo.fr



Stage organisé
par :
KAIVALYADHAMA
FRANCE

Inscription

Nom:

Prénom:

Adresse:

Tel:

Courriel:

Je m'inscris au stage de Yoga
du 11 au 13 novembre 2016 à Pagnoz

Formule choisie:

Stage complet 160 €

3 matinées (11-12-13 novembre) 130 €

2 fin de journée (11-12 novembre) 60 €

Les inscriptions seront satisfaites dans l'ordre de leur réception. Cependant l'inscription au stage complet est prioritaire sur les inscriptions pour les matinées ou après-midi.

Quelques places pour un hébergement chez l'habitant seront disponibles.

(10 € / nuitée – règlement sur place)

Renseignement: 03 84 37 86 24

Chèque libellé à l'ordre de KAIVALYADHAMA

Les chèques seront encaissés à l'issu du stage. Ils seront restitués en cas d'annulation du stage. Des arrhes (50% du montant) seront retenus en cas de désistement après le 30 octobre 2016.

A....., le

Signature

Bulletin accompagné du règlement
à remettre ou envoyer à :

Elisabeth Alixant
4 chemin de Plenessu
39330 PAGNOZ