



Vinyasa Flow Weekend 14 au 16 juin 2019

avec

Antonée Lua

Dancing Yogini Yoga et Danse

Enseignante diplômée

www.dancingyogini.net

07.53.91.64.35



Venez faire une pause dans un cadre magnifique et reposant en alliant les bienfaits du Vinyasa Yoga au plaisir de la nature en profitant d'un domaine splendide dans le Perche à seulement 1h30 de Paris. Situé dans un parc de 120 hectares, le Moulin des Bouillons (16ème siècle) vous propose un havre de paix et d'harmonie, un accueil chaleureux, des repas végétariens délicieux, et des chambres charmantes et confortables.

Pendant cet week-end, nous allons aborder les bases de Vinyasa Yoga, des postures debout aux postures inversées, le pranayama, et la méditation afin de permettre aux débutants d'acquérir les bases et la technique indispensable à la pratique saine du Vinyasa Yoga et pour les initiés d'approfondir leurs connaissances et leur pratique. Le tout dans une ambiance conviviale, plein de bonheur et amitié.

Un week-end parfait pour l'initiation aux stages de yoga !

Ce stage convient aux pratiquants de tous niveaux dans un bon état physique générale.

Programme du stage

Vendredi

Accueil à partir de 16h00

Temps libres

18h00 - 19:30 : Séance de Yoga

20h00 : Repas

Samedi

08h00 : Pranayama et Méditation

08h30 : Infusions

09h00 – 11h30 : Séance de yoga

12h00 : Repas

Après-Midi libre

17h30 - 19h00 : Séance de Yoga

19h30 : Repas

Dimanche

08h00 : Pranayama et Méditation

08h30 : Infusions

09h00 – 12h30 : Séance de yoga

13h00 : Repas

Après-midi libre

Départ 17h00

Inscription

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée.

Prix d'enseignement : 160 €

Prix d'hébergement pension complète : à partir du 60€ par nuit selon chambre

Prix total : à partir du 280€

Enseignement

Envoyez 2 chèques de 80,00€ chaque un à l'ordre de Antonée DARBY avec la feuille d'inscription que vous trouverez ci-dessous.

Un chèque sera encaissé à réception.

En cas de désistement après le 14 mai 2019 ce chèque ne sera pas rembourser.

Le deuxième chèque de 80,00€ sera encaissée le 14 juin 2018

Hébergement

Antoine DELACOUX au Moulin des Bouillons est votre contact au hébergement. Si vous avez des questions ou un diet particulier, contactez-lui directement à antoux@gmail.com ou 02 37 49 89 78

Le solde sera à régler à votre arrivée en espèces ou chèques.

Les chambres sont très confortables, vous pouvez les visualiser sur le site :

<http://www.moulindesbouillons.com/>

N'hésitez pas m'appeler pour vous renseigner et poser toutes vos questions avant de vous engager, afin de nous permettre de garantir une bonne organisation et le confort de tous 07.53.91.64.35

Prévoir maillot et serviette de bain pour l'étang, couverture pour la relaxation, votre tapis de yoga, cales, et supports.

Pensez-y de co-voiturage pour se rendre au stage. Contactez-moi pour qu'on puisse s'organiser!

Dancing Yogini Yoga et Danse Stage de Vinyasa Flow 2019

À renvoyer à
Antonée DARBY
73, rue de Charenton
94140 Alfortville
FRANCE

M 07.53.91.64.35

contact@dancingyogini.net
www.dancingyogini.net

Nom / Prénom

Mobile #

Email

Adresse

.....

Avez-vous un problème particulier à signaler ? Une demande particulière ?

.....

.....

Je m'inscris au stage de Vinyasa Flow du 14 au 16 juin 2019

Je joins à ma demande d'inscription 2 chèques à l'ordre de Antonée DARBY pour l'enseignement :

- 80,00 € qui sera encaissé à réception. En cas de désistement après le 14 mai 2019 ce chèque ne sera pas rembourser.
- 80,00 € qui sera encaissé le 14 juin 2019.

Vous recevrez une confirmation dès réception de votre inscription.

**Je contacte directement Le Moulin des Bouillons concernant l'hébergement et mon choix d'une chambre
Le règlement se fera sur place dès votre arrivée au stage.**

Je note que l'accueil sur place le 14 juin 2019 aura lieu à partir de 16h00.

DATE :

SIGNATURE :