



**Stage de Printemps:  
Vinyasa Flow Weekend  
8 au 10 avril 2016**

avec

Antonée Lua

Dancing Yogini Yoga et Danse

Enseignante diplômé

[www.dancingyogini.net](http://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 la 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.

Prenez un moment privilégié pour soi, pour laisser l'hiver derrière et accueillir le printemps avec un esprit léger et le coeur ouvert.

Pendant cet week-end, nous allons aborder la pratique de Vinyasa Yoga, le pranayama, et la méditation guidée dans une ambiance conviviale, plein de bonheur et amitié.

**Ce stage convient aux pratiquants avec une pratique régulière et dans un bon état physique générale.**

## Programme du stage

### Vendredi

Accueil à partir de 15h00

Temps libres

18h00 - 19:30 : Séance de Yoga

20h00 : Repas

### Samedi

07h30 - 08h00 : Pranayama et Méditation

08h00 – 08h45 : Infusions

09h00 – 12h30 : Séance de yoga

12h30 : Repas

Après-Midi libre

16h30– 17h30 : Open Studio (facultatif)

17h30- 19h00 : Séance de Yoga

19h30 : Repas

### Dimanche

07h30 - 08h00 : Pranayama et Méditation

08h00 – 08h45 : Infusions

09h00 – 12h30 : Séance de yoga

13h00 : Repas

Après-midi libre

Départ 17h00

## Inscription

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée et doivent me parvenir au plus tard **le 11 mars 2016**.

Prix d'enseignement : 150 €

Prix d'hébergement pension complète : à partir du 58€ par nuit selon chambre

**Prix total : à partir du 266€**

### Enseignement

Envoyez 2 chèques de 75,00€ 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 11 mars 2016 ce chèque ne sera pas remboursé sauf cas de force majeure.

Le deuxième chèque de 75,00€ sera encaissé le 11 avril 2016

### Hébergement

Envoyez 1 chèque d'arrhes de 50,00 € à l'ordre de Antoine DELACOUX au Moulin des Bouillons. Contactez-lui directement à [antoux@gmail.com](mailto:antoux@gmail.com)

Le solde sera à régler à votre arrivée.

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

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

Pour toute demande particulière, renseignez-vous directement auprès Antoine :

02 37 49 89 78

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 Printemps 2016

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

M 07.53.91.64.35

[contact@dancingyogini.net](mailto:contact@dancingyogini.net)  
[www.dancingyogini.net](http://www.dancingyogini.net)

Nom / Prénom .....

Mobile # .....

Email .....

Adresse .....

.....

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

.....

.....

**Je m'inscris au stage de Printemps, Spring Vinyasa Flow du 8 au 10 avril 2016**

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

- 75,00 € qui sera encaissé à réception. En cas de désistement après le 11 mars 2016 ce chèque ne sera pas remboursé sauf cas de force majeure.
- 75,00 € qui sera encaissé le 11 avril 2016.

Vous recevrez une confirmation dès réception de votre inscription.

**Je contacte directement Le Moulin des Bouillons, et les envoies mon chèque d'arrhes de 50,00€ pour l'hébergement à l'ordre de Antoine DELACOUX.  
Le règlement se fera sur place dès votre arrivée au stage.**

**Je note que l'accueil sur place le 8 avril aura lieu à partir de 15h00.**

DATE :

SIGNATURE :