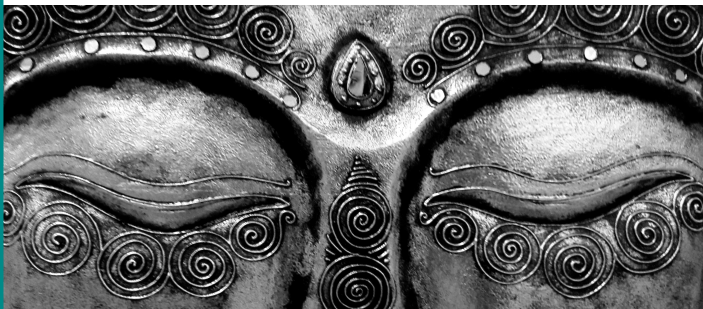


Détendre et observer

Yin yoga, yoga nidra
et pratiques respiratoires.



Weekends animés par
Isabelle Chabanon-Pouget &
Alain Boutet

30 novembre - 1er décembre 2019
29 février - 1er mars 2020
6&7 juin 2020

à Montreuil

Informations pratiques

3 weekends :

30 novembre - 1er décembre 2019

29 février - 1er mars 2020

6&7 juin 2020

> De 9h à 12h et de 14h à 17h

12h de pratique cumulée des 3 disciplines.

Lieu :

60 rue des Meuniers - 93100 Montreuil

Métro 9 Croix de Chavaux

Métro 1 Bérault

RER A Vincennes

Tarifs & réservation :

200€ pour 1 weekend (arrhes : 60€)

540€ pour les 3 weekends (arrhes : 180€)

Le bulletin d'inscription ainsi que les
arrhes sont à envoyer à Alain Boutet ou à
Isabelle Chabanon-Pouget pour confirmer
votre inscription.

Matériel :

N'hésitez pas à apporter votre tapis de
yoga et briques. Si vous n'en n'avez pas,
écrivez à Isabelle qui pourra vous en prêter.

Repas :

De nombreux restaurants sont accessibles
mais il est également possible d'amener un
repas froid à manger sur place.



Bulletin d'inscription :

Nom et prénom :

Adresse mail :

Téléphone :

Adresse postale :

Je souhaite participer au(x) stage(s)
suivant(s) :

☐ 30 novembre & 1er décembre 2019

☐ 29 février & 1er mars 2020

☐ 6 & 7 juin 2020

Date & signature :