

# Méditation & postures

(Inscrire la date retenue – réduction de 10€ si inscription 15 jours)

## À Bacouël 60120

**Thème : voir sur le site**

- 14 h accueil - présentation, déroulement du stage
- 14h15 séquence de postures pour équilibrer le corps physique
- Le cours sera axé sur les Enchaînements en conscience. Révision en fonction des personnes présentes.

16h pause goûter

- 16h30 méditation (1h)
- Fin vers 18h

Nombre limité à 8 places, 60 € l'après-midi, inscription obligatoire avec chèque de 60€ qui sera encaissé en cas d'annulation (réduction 10€ si inscription 15 jours avant). Une confirmation de déroulement du stage vous sera adressée par mail une semaine avant la date. L'organisateur se réserve la possibilité de reporter le stage si le nombre de participants est insuffisant.

Matériel à apporter : tenue souple pour la pratique, tapis de sol, couverture, pull, chaussons ou grosses chaussettes, bouteille d'eau, goûter, fruits secs...

Ce stage s'adresse à des personnes ne connaissant pas le yoga ou ayant déjà une pratique qui souhaite se remettre dans « le bain » ou poursuivre les cours que j'organise. Il est accessible à toute personne en bonne condition physique. Un certificat médical de moins de un an est demandé, autorisant la pratique du yoga.

### Bulletin d'inscription méditation & postures

(Inscrire la date retenue – réduction de 10€ si inscription 15 jours)

Date .....

Nom.....Prénom .....

Adresse .....



Participation : 60 € l'après-midi (50€ si inscription 15 jours avant)

**à retourner à l'adresse suivante**

**THERAPIA** - Florence Bandéra

1 bis rue Saint Antoine

60120 BACOUËL - 03.44.51.90.31

[www.therapia.sitew.com](http://www.therapia.sitew.com)

# Méditation & postures

.....  
(Inscrire la date retenue – réduction de 10€ si inscription 15 jours)

## À Bacouël 60120

### Thème : voir sur le site

- 14 h accueil - présentation, déroulement du stage
- 14h15 séquence de postures pour équilibrer le corps physique
- Le cours sera axé sur les Enchaînements en conscience. Révision en fonction des personnes présentes.

16h pause goûter

- 16h30 méditation (1h)
- Fin vers 18h

Nombre limité à 8 places, 60 € l'après-midi, inscription obligatoire avec chèque de 60€ qui sera encaissé en cas d'annulation (réduction 10€ si inscription 15 jours avant). Une confirmation de déroulement du stage vous sera adressée par mail une semaine avant la date. L'organisateur se réserve la possibilité de reporter le stage si le nombre de participants est insuffisant.

Matériel à apporter : tenue souple pour la pratique, tapis de sol, couverture, pull, chaussons ou grosses chaussettes, bouteille d'eau, goûter, fruits secs...

Ce stage s'adresse à des personnes ne connaissant par le yoga ou ayant déjà une pratique qui souhaite se remettre dans « le bain » ou poursuivre les cours que j'organise. Il est accessible à toute personne en bonne condition physique. Un certificat médical de moins de an est demandé, autorisant la pratique du yoga.

### Bulletin d'inscription méditation & postures

(Inscrire la date retenue – réduction de 10€ si inscription 15 jours)

Date .....

Nom.....Prénom .....

Adresse .....



Participation : 60 € l'après-midi (50€ si inscription 15 jours avant)

**à retourner à l'adresse suivante**

**THERAPIA** - Florence Bandéra

1 bis rue Saint Antoine

60120 BACOUËL - 03.44.51.90.31

[www.therapia.sitew.com](http://www.therapia.sitew.com)