



Stage de Yoga Iyengar® animé par Valérie MANGOLD

8 et 9 décembre 2018 à La Buisse (38)

L'ASSOCIATION SHANTI a le plaisir de vous proposer deux journées de stage avec Valérie Mangold, une belle occasion pour faire évoluer votre pratique avec le regard d'un professeur de niveau senior.

Engagée sur la voie du Yoga depuis plus de 20 ans, Valérie enseigne au Centre de Yoga Iyengar de Strasbourg où elle assure également une formation de professeurs avec Didier Teifreto. Elle a fait de nombreux séjours en Inde, auprès de B.K.S Iyengar et ses enfants Geeta et Prashant.



➤ LIEU

Salle Souris Verte, rue des Ecoles, 38 500 La Buisse, parking derrière l'école maternelle
La Buisse est située à 3 km de Voiron, 20 km de Grenoble, 60 km de Chambéry et 80 km de Lyon

➤ PROGRAMME

Horaires : **samedi :** 9h30 - 13h et 14h30 - 17h **dimanche :** 9h - 12h30 et 14h - 16h30

Prévoyez d'arriver 15 mn avant la pratique du matin pour le bon déroulement du stage.
Chacun apporte son tapis (bolster le cas échéant), l'association Shanti mettra à disposition le complément.

Niveau : minimum 1 an de pratique régulière du Yoga Iyengar®, sarvangasana 5 min minimum

Prix : 2 journées = 120 € / 1 journée = 70 €
Acompte à l'inscription : 40 €

➤ **REPAS :** 1h30 de pause entre la pratique matinale et d'après-midi, apportez une collation légère qui pourra être prise sur place. Des boissons chaudes seront à votre disposition.

➤ **INCRPTIONS :** elles seront prises selon l'ordre d'arrivée.
Remplissez le coupon ci-joint et envoyez-le accompagné de votre chèque d'acompte, vous recevrez alors un mail de confirmation.

L'acompte sera conservé en cas d'annulation de votre part après le 15 novembre 2018.

Pour tout renseignement,

vous pouvez contacter Claire Arthus-Champon au 06 52 64 94 82 ou ass.shanti@free.fr

