



# Stage de Yoga Iyengar® animé par Valérie MANGOLD

**19 et 20 octobre 2019 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 entre Strasbourg, Bâle et Constance.

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

**Samedi / niveau 1-2** : 9h30 - 13h et 14h30 - 17h      **Dimanche / niveau 2-3** : 9h - 12h30 et 14h - 16h30

**Niveau 1-2** : 1 à 3 ans de pratique régulière, autonome en sarvangasana

**Niveau 2-3** : 2 à 4 ans et + de pratique régulière, autonome en sirsasana et sarvangasana

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.

**Prix** : 2 journées = 140 € / 1 journée = 80 €

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 5 octobre 2019.

**Pour tout renseignement,**

vous pouvez contacter Claire Arthus-Champon au 06 52 64 94 82 ou [ass.shanti@free.fr](mailto:ass.shanti@free.fr)



**Bulletin d'inscription au week-end de YOGA YENGAR®  
avec Valérie MANGOLD à La Buisse, 19-20 octobre 2019**

Merci de répondre avant le 25 septembre

<b>NOM</b> <b>PRENOM</b> <b>TEL</b> <b>MAIL</b>  Nb années de pratique Nom de votre enseignant Problèmes particuliers à signaler	Je m'inscris :  <b>Samedi 19 octobre</b> <input type="checkbox"/>  <b>Dimanche 20 octobre</b> <input type="checkbox"/>  J'aurai besoin d'un <b>reçu</b> <input type="checkbox"/> au nom de :
<p align="center"><b>MATERIEL de PRATIQUE, j'apporte :</b></p> <p align="center">1 Tapis <input type="checkbox"/>                      1 Bolster <input type="checkbox"/></p> <p align="center"><b>Pensez à marquer le matériel à votre nom</b></p>	

Désirez-vous être hébergé chez un pratiquant (dans la limite des possibilités) ?

Pouvez-vous éventuellement héberger un pratiquant samedi soir ?

**Bulletin d'inscription à envoyer à :**

Association SHANTI, 252 route de Monteuil, 38500 La Buisse

Ci-joint mon chèque d'acompte de 40 € à l'ordre de « Association Shanti », non remboursable après le 5 octobre 2019

Date : ...../...../.....                      Signature : .....