



Stage de Yoga Iyengar® animé par Valérie MANGOLD

5 et 6 décembre 2020 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 et + : 2 à 4 ans et plus de pratique régulière, autonome en sirsasana et sarvangasana

Prévoyez d'arriver 15 mn avant la pratique du matin pour le bon déroulement du stage.

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, des boissons chaudes seront disponibles. Prévoyez vos couverts et tasse ou verre.

➤ **INCRPTIONS** : elles seront prises selon l'ordre d'arrivée.

ATTENTION : avec la limitation en vigueur (4 m2 par personne), 25 personnes maximum !

Remplissez le coupon ci-joint et envoyez-le accompagné de votre chèque d'acompte, vous recevrez alors un mail de confirmation ainsi que les modalités sanitaires en vigueur à ce jour pour notre salle.

L'acompte sera conservé en cas d'annulation de votre part après le 15 novembre 2020.

Pour tout renseignement,

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





**Bulletin d'inscription au week-end de YOGA YENGAR®
avec Valérie MANGOLD à La Buisse, 5-6 décembre 2020**

Merci de répondre avant le 1° novembre

NOM PRENOM TEL MAIL Nb années de pratique Nom de votre enseignant Problèmes particuliers à signaler	Je m'inscris : Samedi 5 décembre <input type="checkbox"/> Dimanche 6 décembre <input type="checkbox"/> J'aurai besoin d'un reçu <input type="checkbox"/> au nom de :
MATERIEL de PRATIQUE : Chacun apporte, si possible, son matériel : tapis obligatoirement, 2 briques, 2 sangles, couvertures, bolster le cas échéant. L'association Shanti prêtera le complément en accord avec les précautions sanitaires du moment qui vous seront données à réception de votre inscription. Pensez à marquer le matériel à votre nom	

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 15 novembre 2020

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