

## Bulletin d'inscription au Week-end Yoga La colonne vertébrale

animé par Cathy Melezan  
samedi 30 novembre et dimanche 1<sup>er</sup> décembre  
au lieu dit « Get Together » à Muret

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : ..... Profession : .....

Téléphone mobile : .....

Courriel : .....

Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ? .....

.....

*Pensez à nous signaler les cas d'allergie alimentaire ou toute autre information de santé que vous jugeriez nécessaire de porter à notre attention.....*

### Merci de cocher la formule choisie

- Tarif sans hébergement : 170 €
- Tarif pension complète chambre double : 220 €
- Tarif pension complète chambre simple : 250 €

L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du bulletin accompagné de 100 euros, remboursables intégralement en cas de désistement plus de 15 jours avant le stage, non remboursés si désistement 15 jours avant le stage.

Bulletin d'inscription et règlement (à l'ordre de « Association Méditation et Yoga pour tous ») à renvoyer à :

Cécilia Durand  
154 avenue Henri Peyrusse  
31600 Muret

## Week-end YOGA La colonne vertébrale



# Week-end Yoga

## La colonne vertébrale

Ces deux jours seront entièrement dédiés au Yoga, sur le thème de « la colonne vertébrale », élément au cœur de notre être et naturellement au cœur de la pratique du yoga !

Le week end comprendra des séances et ateliers de yoga durant chaque demi-journée, mais également des apports théoriques nous permettant d'éclairer et de nourrir notre pratique. La colonne sera ainsi abordée à partir de différents points de vue (physique, anatomique, énergétique, symbolique...)

Les temps de yoga nous permettront d'explorer notre colonne par le mouvement et la statique, et comprendront l'apprentissage d'un enchaînement, que les participants pourront s'approprier pour leur pratique personnelle.

Le contenu et les pratiques sont accessibles ou adaptables à tous.

Possibilité de soins individuels dans le week end (reiki...) sur demande, en supplément.

Début du stage à **9h00 samedi 30 novembre** et clôture **dimanche 1<sup>er</sup> décembre à 17h00**.

*Vous avez également la possibilité d'arriver le vendredi et/ou de repartir le lundi pour ceux qui viennent de loin. Pensez à nous consulter pour connaître le tarif correspondant.*



### Tarif sans hébergement : 170 €

Ce tarif comprend :

les différentes pratiques de Yoga et présentations des journées du samedi et du dimanche,  
les déjeuners du samedi et dimanche midi,  
le petit-déjeuner du dimanche matin,  
les différentes collations du week-end.

### Tarif pension complète chambre double : 220 €

Ce tarif comprend :

les différentes pratiques de Yoga et présentations des journées du samedi et du dimanche,  
une pratique supplémentaire le samedi soir,  
les déjeuners du samedi et dimanche midi,  
le dîner du samedi soir,  
le petit-déjeuner du dimanche matin,  
les différentes collations du week-end,  
une chambre double avec deux lits simples à partager avec un autre stagiaire.

### Tarif pension complète chambre simple : 250 €

Ce tarif comprend :

les différentes pratiques de Yoga et présentations des journées du samedi et du dimanche,  
une pratique supplémentaire le samedi soir,  
les déjeuners du samedi et dimanche midi,  
le dîner du samedi soir,  
le petit-déjeuner du dimanche matin,  
les différentes collations du week-end,  
une chambre individuelle avec un lit double

**N'oubliez pas d'apporter votre linge de toilette.  
Prévoyez, pour la pratique, des tenues confortables, n'entravant pas le corps, ni le mouvement et un tapis de yoga.**

Informations sur le lieu et plan d'accès en ligne :

[www.meditationyogaqigong31.com](http://www.meditationyogaqigong31.com)

Pour tout renseignement, contactez-nous :

[meditationyogaqigong31@gmail.com](mailto:meditationyogaqigong31@gmail.com)