

Bulletin d'inscription au Week-end Qi Gong, Yoga, Méditation

animé par Cécilia Durand, Gwénaëlle May et Cathy Melezan
samedi 28 mars et dimanche 29 mars 2020
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 "Printemps et Équilibre" Trois pratiques, un lieu Trois intervenantes et Vous



Qi Gong, Yoga, Méditation

28 et 29 mars 2020

Week end “Printemps et Équilibre”

Accueillir le Printemps en soi, s’ouvrir aux énergies de la nature qui s’éveille, trouver son équilibre physique et émotionnel ...

Au cours de ces deux jours, pratiquez trois disciplines complémentaires : le Qi Gong, le Yoga et la Méditation.

Tout au long du week end, les pratiques alterneront entre elles, permettant d’expérimenter, de découvrir différentes voies pour avancer dans la connaissance de Soi, des voies qui se nourrissent l’une l’autre.

Se succéderont des pratiques courtes telles que des auto-massages, du pranayama, des mantras, et des pratiques plus longues comme des mouvements de qi gong, des postures de hatha yoga, de la méditation de pleine conscience ou active.

Le stage s’adresse à tous, quel que soit le niveau : aux personnes n’ayant jamais pratiqué aussi bien qu’aux pratiquants confirmés.

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

Début du stage à **9h00 samedi 28 mars** et clôture **dimanche 29 mars 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 (Qi Gong, Yoga et/ou Méditation) 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 (Qi Gong, Yoga et/ou Méditation) des journées du samedi et du dimanche,
une pratique supplémentaire le samedi soir (Qi Gong, Yoga ou Méditation),
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 (Qi Gong, Yoga et/ou Méditation) des journées du samedi et du dimanche,
une pratique supplémentaire le samedi soir (Qi Gong, Yoga ou Méditation),
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

Pour tout renseignement, contactez-nous :

meditationyogaqigong31@gmail.com