

BULLETIN D' INSCRIPTION

Stage : Vivre en yoga, Le yoga comme pratique du quotidien

du Mardi 19 avril à 14h00 au samedi 23 avril 2022 à 16h00

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

MAIL :

J'ai lu et j'accepte les conditions d'inscriptions*,

DATE..... SIGNATURE :

● Règlement de 190 € à l'inscription : (10€/ stagiaire reversé à une oeuvre caritative)
(hors hébergement et restauration, réservation directement auprès de l'Arche de Saint-Antoine)

○ Par chèque à l'ordre d'Isabelle Compère, à renvoyer avec votre bulletin d'inscription au
16 RUE DE LA GRANDE FONTAINE, 95 470 SAINT-WITZ
=> Avec votre bulletin d'inscription.

○ Par virement bancaire (RIB à demander par mail à icyoga95@gmail.com)
=> Merci de renvoyer votre bulletin d'inscription par mail à icyoga95@gmail.com

* En cas de désistement : remboursement de la totalité « 30 jours avant la date de début du stage, au-delà de cette échéance, retenue de 30% pour frais de désistement.

PROGRAMME

Déroulement d'une journée type

7h30/ 7h45 : Méditation d'intention

7h50/ 8h15 : Petit déjeuner en conscience

8h15/ 8h20 : Facultatif : Salutation de paix avec les membres de la communauté

9h00/ 10h15 : Marche en conscience (méditation, pranayama...)

10h45/ 12h00 : Yoga : Pratique posturale et théorie

12h30: Déjeuner

13h15/ 13h45 : * Servir la Communauté, Aide de la fin de service des déjeuners.

Temps libre

15h00/16h00 : Servir la Communauté, Travail communautaire selon leurs besoins et vos possibilités.

16h30/ 18h00 : Yoga : Pratique posturale et théorie, temps d'échanges / questions...

19h00 : dîner

19h45/ 20h15 : * Servir la Communauté, Aide de la fin de service des dîners.

20h30/ 20h45 : Facultatif : Prière interconfessionnelle de la Communauté

21h00 : Facultatif : Parfois des soirées thématiques sont organisées par la communauté, (spectacles, danse, chant, lecture...)

* Participation une fois par jour, au choix le midi ou le soir