Information sur le stage

Catherine MASSON
06 75 62 21 46 – catherinemyoga@orange.fr – www.espaceyoga.org - in

WK de Yoga, force et douceur dans les postures

Du samedi 27 février 2027 à 14h au dimanche 28 février 2027 à 16h30

Pré-Richard
1524 rue de la Forêt de Dissé – 01170 Gex
06 81 56 58 41 – maryv@pre-richard.com – https://www.pre-richard.com





Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par Catherine MASSON, enseignante de Yoga en France, formatrice à la FNEY. Elle donne des cours de Yoga via Zoom et organise de nombreux stages en Bretagne en bord de mer.

Force et douceur dans la pratique du Yoga, une parenthèse bienfaisante, de longues pratiques samedi et dimanche, méditations du soir et du matin et nourriture de qualité dans un lieu magique.

Programme :

- Samedi :
  - Yoga : 14h à 17h
  - Goûter : 17h
  - Dîner : 19h30
  - Méditation : 21h à 21h30
- Dimanche :
  - Méditation : 8h à 8h30
  - Petit-déjeuner : 8h30
  - Yoga : 9h30 à 12h
  - Déjeuner : 12h
  - Yoga : 14h à 16h30

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Tarifs (€)	Chambre partagée avec deux lits solos Option **A**	Chambre individuelle Option **B**	Chambre pour couple Option **C**
Pension complète par personne	155	190	135
Yoga	215	215	215
Total par personne	**370**	**405**	**350**

Inscription au stage

Catherine MASSON

06 75 62 21 46 – catherinemyoga@orange.fr – www.espaceyoga.org - in

WK de Yoga, force et douceur dans les postures

du samedi 27 février 2027 à 14h au dimanche 28 février 2027 à 16h30

Pré-Richard

1524 rue de la Forêt de Dissé – 01170 Gex

06 81 56 58 41 – maryv@pre-richard.com – https://www.pre-richard.com

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse mail :

J'accepte de recevoir des newsletters sur les stages : ☐

Adresse :

Précisions *(Régime alimentaire, autres, ...)* **:**

Choix de la chambre *(voir sur la page « Information sur le stage)* **:** **A** ☐ **B** ☐ **C** ☐

Pour valider votre inscription vous devez au plus tard le 27 décembre 2026

(Nombre de places limité)

- **Hébergement en pension complète :** Transmettre ce formulaire au Pré-Richard, maryv@pre-richard.com , des arrhes de 70 € vous seront demandés pour la pension complète

Vous réglerez lors du stage :

- Le solde pour la pension complète au Pré-Richard
- Le Yoga à Catherine MASSON