



STAGE YOGA & RAQUETTES dans LE HAUT JURA

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

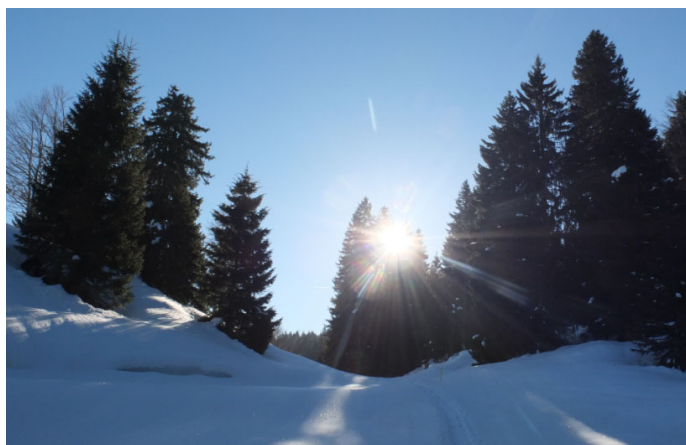
Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



- Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY <http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>
- Marches en raquettes accompagnées par **Rose-May HALBOUT**, accompagnatrice de montagne, qui proposera des marches en pleine conscience au rythme de la respiration. Ces marches nécessitent d'être en bonne forme physique et sont complémentaires au Yoga (silence et qualité de présence) www.randomontagne.com

du Samedi 12 février 2022 à 18h au Vendredi 18 février 2022 à 12h

Lieu : L'Ermitage des Frasses - 39150 CHATEAU-DES-PRES

03 84 60 49 91 ou 06 38 24 22 02 contact@gite-ermitage.com www.gite-jura-groupes.com

(Gare TGV Bellegarde-sur-Valsérine, puis taxi collectif)

Programme :

- Assise en silence : 7h30 à 8h
- Yoga : 9h30 à 12h30
- Raquettes : 14h30 à 16h30
- Yoga : 17h30 à 19h

Tarifs :

	Chambre de deux avec sanitaires privés	Chambre particulière avec sanitaires privés (En nombre limité)
Pension complète pour la semaine par personne avec location raquette et accompagnement	620 €	725 €
Cours de Yoga pour la semaine	350 €	350 €
Total par personne pour la semaine	Option A 970 €	Option B 1075 €

La pension complète comprend : draps, encadrement des balades raquettes et bâtons, accès au sauna électrique pour 2 personnes du gîte. Apporter son linge de toilettes.

Apportez votre coussin de méditation et un tapis de yoga

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga et Raquettes
L'Ermitage des Frasses (Février 2022) à renvoyer à :

Catherine MASSON
4 allée François Bernier
35760 St Grégoire

Merci d'entourer l'option choisie (voir explication sur le tableau de la première page)

Total par personne pour la semaine	Option A 970 €	Option B 1075 €
---	--------------------------	---------------------------

Pour confirmer votre inscription, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 23 Janvier 2022 **avec un chèque d'acompte de 200 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec deux chèques, l'un pour le Yoga/accompagnement en raquettes, l'autre pour la pension complète.

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :