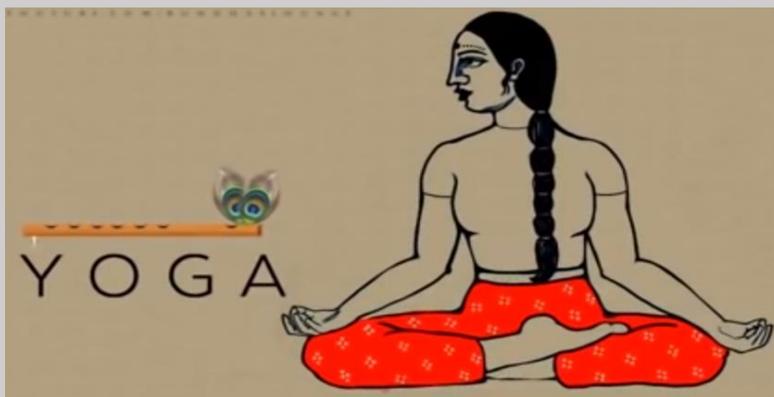


WEEK-END DECOUVERTE

ET INITIATION AU HATHA-YOGA

Samedi 26 et Dimanche 27/06/2021
aux Esserres-60120 LA VACQUERIE



**RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES ET INSCRIPTION : 06.63.66.31.70 bernadettenatha@hotmail.fr-
Date limite d'inscription : 21 juin 2021.**

Le cadre de cet endroit chaleureux et à l'ambiance si conviviale se prête tout particulièrement au rythme de ce week-end de pratiques : espace pour la pratique du yoga, pause/détente dans les jardins, dans les serres aménagées en pleine nature ou au coin de la cheminée le soir.

Au cours d'un stage, le rythme de la pratique est bien «dosé», bien mesuré, avec des temps de détente aménagés, des temps d'échanges... Prendre le temps pour soi.

Ce week-end est ouvert à toute personne qui souhaite découvrir le Hatha-Yoga ou qui est débutante dans la pratique.

Une attention particulière sera apportée à chacun.

Coût du stage le week-end : 110,- euros. **Condition d'inscription :** A l'inscription, me faire parvenir un règlement de 50,- euros pour confirmation. Le solde peut être remis lors du week-end. Il peut être fractionné en plusieurs règlements (à l'ordre du Centre Asana).

Hébergement : Il y a un dortoir : 15,- e pour la nuit - et 4 chambres individuelles : 20,- euros pour la nuit. Vous pouvez également choisir de dormir dans votre tente : Prix : 10,- euros pour la nuit. L'hébergement sera réglé sur place aux Esserres lors du stage. Il y a 2 salles de bain.

Restauration : Nous fonctionnons en auto gestion. Chacun peut choisir d'apporter ses petits repas, ou on peut les faire sur place, il y a une cuisine.

CENTRE ASANA – ECOLE DE HATHA YOGA TRADITIONNEL.



Bernadette Szczepanski.