

STAGE DE YOGA - THEME : TECHNIQUES RESPIRATOIRES - PRANAYAMA
DU DIMANCHE 25 JUILLET AU VENDREDI 30 JUILLET 2021

Séjour près de Saverne à Notre-Dame-de-Reinacker situé sur un lieu de pèlerinage depuis le XVe siècle, patrimoine du Pays de Marmoutier confèrent à ce lieu un atout exceptionnel pour un temps de ressourcement.

Lieu propice pour se poser et appréhender les fondements du Pranayama, alternance de pratique et de théorie.

Cuisine végétarienne préparée sur place .

Chaque journée comportera 7 heures de cours, elle commencera par une pratique matinale à type d'échauffement, puis continuera en alternant pratique et théorie puis se terminera par une relaxation le soir.

Aperçu photographique du lieu sur le site :

<https://notredamedereinacker.pagesperso-orange.fr/htm/foyer.htm>

Pour tous renseignements supplémentaires sur la semaine de stage : CERFY - 11 avenue Robert Schuman - 57000 METZ - ☎ 03 87 74 47 74

Enseignement : 300 €

Du dimanche 25 juillet à partir de 18 h au vendredi 30 juillet en après-midi.



BULLETIN D'INSCRIPTION :

A retourner à : CERFY - 11 avenue Robert Schuman - 57000 METZ - ☎ 03 87 74 47 74

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Profession :

Email :

Cocher la case correspondante :

- Je m'inscris à la semaine du 25 au 30 juillet 2021 en tant que :
- Elève de la formation de professeurs de Yoga
- Auditeur libre.
- Accompagnant sans enseignement.
- Pension-complète (50,00 €/jour x 5) = 250 € (en chambre double) (tarif susceptible d'être légèrement modifié par l'assemblée générale du lieu d'accueil qui se tiendra fin juin)
- Supplément chambre individuelle (10 €/nuit x 5 = 50 €)
(taxe de séjour en sus 0.84 € par nuit)
- Je joins un chèque de 300 € pour l'enseignement à l'ordre de CERFY (encaissé après le stage)
- L'hébergement sera réglé directement sur place.

J'autorise la publication de photographies prises au

cours du stage pour illustrer le site internet ou reportages oui - non

J'atteste avoir reçu les consignes sanitaires (ci-joint) dans le cadre du covid 19 et je m'engage à signaler tous symptômes qui pourraient évoquer une suspicion de ce virus pour moi-même ou pour une personne de mon entourage jusqu'au 10 août inclus.

Date :

Signature :

En cas de nouvelles directives gouvernementales avant la date du stage celui-ci pourrait être éventuellement reporté.