

## STAGE DE YOGA

**Thème : Techniques respiratoires - PRANAYAMA**

**Du dimanche 20 juillet au vendredi 25 juillet 2025**

**Animé par Françoise LESCANNE et Tapas KUMAR MAITI**

*Séjour près de Saverne à Notre-Dame-de-Reinacker situé sur un lieu de pèlerinage depuis le XVe siècle, 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.*

*Accueil le dimanche 20 juillet à partir de 17 h 45.*

*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 sur la semaine de stage : CERFY - 11 avenue Robert Schuman - 57000 METZ*

*+ 33 3 87 74 47 74 ; adresse mail : [cerfy-formation@yoga-metz.com](mailto:cerfy-formation@yoga-metz.com)*

**Enseignement : 300 € à titre privé \*.**

**Tarif prise en charge par la formation professionnelle 440 € \*.**

**\*Tva non applicable – article 293 B du CGI.**

***Du dimanche 20 juillet à partir de 17 h 45 au vendredi 25 juillet à 17 h 00***

### **BULLETIN D'INSCRIPTION :**

***A retourner à : CERFY - 11 avenue Robert Schuman - 57000 METZ - ☎ + 33 3 87 74 47 74***

***Siret n° 75400654200023***

***« déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44570420757 auprès du préfet de région Grand-Est »***

***CERFY est certifié Qualiopi au titre de la catégorie : action de formation.***

Nom : ..... Prénom ..... : Date de naissance.....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Profession : .....

Email : .....

#### **Cocher la case correspondante :**

- Je m'inscris à la semaine du 20 au 25 juillet 2025 en tant que :
- Elève de la formation de professeurs de Yoga.
- Auditeur libre.
- Accompagnant sans enseignement.
- Pension-complète (55,00 €/jour x 5) = 275 € (en chambre double)
- Supplément chambre individuelle (10 €/nuit : **uniquement si places disponibles en fonction du nombre de participants x 5 = 50 €**)  
(taxe de séjour en sus 0.80 € par nuit)
- Je joins :
- Un chèque de 300 € (à titre privé) ou de 440 € (tarif prise en charge formation professionnelle) pour l'enseignement à l'ordre de CERFY (encaissé après le stage)
- Un chèque de 15 € pour l'adhésion à l'association à l'ordre de Cerfy.
- L'hébergement sera réglé directement sur place.

J'autorise la publication de photographies prises au cours du stage pour illustrer le site internet, la page Facebook ou reportages : OUI - NON

Je certifie qu'aucun médecin ne m'a déconseillé la pratique de cette activité.

Date :

Signature :