STAGE de YOGA

**6 et 7 Juillet 2024**

À la Borie Noble

**L’association KOLAM est heureuse de vous proposer**

**un week-end de yoga avec Mariedo Commins**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.yoga-kolam.fr/lescours/bv000011.jpg | Mariedo enseigne le yoga depuis 12 ans  elle a participé à la création de l’association kolam  support de nos activités.  Elle propose des cours hebdomadaires,  des ateliers et stages, des cours particuliers.  Son enseignement se distingue  par la précision des ajustements  l’écoute particulière accordée aux sensations  Et une prise en charge personnalisée |

**Le stage est ouvert à tous les pratiquants de yoga**

|  |  |
| --- | --- |
| **Samedi 6 Juillet 2024**  (arrivée à partir du vendredi 18h)  **9h00 12h00 Pratique posturale**  **16h30 19h00 Pratique posturale** | **Dimanche 7 juillet 2024**  **8h30 9h30 Pranayama**  **10h00 11h30 Pratique posturale**  **15h30 17h30 Pratique restaurative** |

**Lieu**: La Borie Noble**, communauté de l’Arche**

**Accès** : depuis Lodève, prendre direction Bédarieux. Au col, continuer tout droit (laisser Bédarieux).Puis au croisement : Roqueredonde, la borie Noble, suivre La Borie Noble, puis à droite pancarte la Borie Noble c’est là !

Compter 20mn’ de lodève



**Matériel de pratique** : si possible apporter votre matériel, marqué à votre nom : tapis, sangle, bolster

**Matériel pour couchage** : apporter draps, taies, serviettes de toilette

**Inscriptions :** elles seront prises selon l’ordre d’arrivée. Vous pouvez dès maintenant vous inscrire en remplissant le coupon ci-dessous, à renvoyer accompagné de votre chèque d’acompte

**Tarifs :** 2 jours pension complète et enseignement  210€ adhérents 230 € non adhérents

**Accompte:** 40€ à l’inscription, chèque à l’ordre de l’**Association Kolam** (non remboursable)

**A envoyer à : Association KOLAM** – La Peyssine – 34570 Pignan

**Renseignements:** ­ **04.67.47.76.57** - [yoga.kolam@laposte.net](mailto:yoga.kolam@laposte.net)

****

**Bulletin d’inscription au week-end YOGA**

**6 et 7 juillet 2024**

A renvoyer au plus tôt !

**Si possible avant le 15 juin**

**NOM**

**PRENOM**

**ADRESSE**

**TEL**

**MAIL**

Nombre d’années de pratique

Nom de votre professeur

Problèmes particuliers à signaler

Arrivée le vendredi 18h

Samedi 09h

Date et Signature

J’aurai besoin d’un reçu □ au nom de :