Inscription stage *YOGA - BALADES DE MONTAGNE ET DHRUPAD (chant indien)*
du dimanche 4 juillet au vendredi 9 juillet 2021
(Arrivée le 4 dans l'après-midi, début du stage lundi matin)

Programme *(détail complet sur le site : https://www.equilibre-viniyoga.com/stageete)*

- Yoga et balades : Sur le thème du *Souffle*, des pratiques de Yoga quotidiennes (séances 1 h ou 1h30, le plus possible en plein air) alterneront avec de la marche dans la vallée ou en montagne.
- Dhrupad : 1 journée - Ressentir sa voix et approcher une nouvelle dimension du chant, alliant respiration et vibrations.
- Approche sensible de l'environnement montagnard : 1 journée avec un herboriste - Découvrir des plantes médicinales et comestibles de montagne et élargir sa perception de la nature par les 5 sens.

Tarif

Stage : 360 € par personne. Ce tarif comprend :

- les activités : yoga, balades en montagne, dhrupad et journée découverte avec un herboriste
- l'adhésion à l'association Equilibre Viniyoga et son assurance organisateur

L'hébergement en pension complète sera à régler directement au Val des sources. Possibilité réserver avant et après le stage (04 92 55 23 75)

Tarif hébergement en pension complète :

- 85 € /jour/ personne (chambre 2 lits) : 425 € par personne pour le séjour
- Supplément chambre single - 15 €/jour 75 € pour le séjour

Le transport est à votre charge.

Lieu

Lubac - Saint-Maurice en Valgaudemar 05800
Accès :

- En train : Train jusqu'à Grenoble puis navette Grenoble / Saint Firmin
- En voiture : Grenoble puis direction Gap par la route Napoléon (RN85), sortie Saint-Firmin.

Pour vous inscrire, veuillez remplir le formulaire ci-dessous et l'envoyer avec un chèque d'acompte de 180 euros à l'ordre de Equilibre Viniyoga. Equilibre Viniyoga : 141 rue de Picpus 75012 Paris
En cas d'impossibilité de réaliser le stage du aux contraintes COVID, votre acompte vous sera restitué

Vos coordonnées

Prénom..... Nom .....

Mail ..... Tel .....

Adresse.....

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

Assurance

☐ Je n'ai pas de contre-indication médicale à la pratique du yoga et de la randonnée

☐ Je dispose d'une assurance responsabilité civile

Inscription

☐ Je confirme mon inscription pour le stage et verse un acompte de 100 euros par chèque à l'ordre de l'association Equilibre Viniyoga (le solde sera réglé sur place)

☐ pension complète et hébergement **chambre 2 lits** ☐ pension complète et hébergement **chambre Single** (supplément)

Date et signature