

Conditions générales

Dates du stage :

- Jeudi 14 juillet 10h - 18h.
- Vendredi 15 juillet 10h - 18h.
- Samedi 16 juillet 10h - 18h.

Les thèmes de ces trois jours sont intimement liés et donnent une vue d'ensemble du hatha-yoga, néanmoins chaque journée peut être suivie indépendamment l'une de l'autre.

Enseignements :

- Christine Touret, professeure de yoga à l'Institut de Formations des Yoga Traditionnels (IFYT SARL) sur Amiens.

Lieu du stage :

Centre de Hatha Yoga Traditionnel.
394, route de Rouen 80000
Amiens

Hébergement :

Pour les personnes extérieures, nous contacter pour un hébergement.

Tarifs :

- 114€ pour une journée.
- 210€ pour deux journées.
- 300€ pour les trois jours.

Pour les repas du midi, chaque participant apporte une collation à partager avec le groupe.

Horaires du stage

- 10h à 12h30, pratique.
- 12h30 à 14h30, déjeuner, détente.
- 14h30 à 15h, échange/discussion.
- 15h à 16h, pratique.
- 16h à 16h30, échange/discussion.
- 16h30 à 18h, pratique.

Le programme horaire est donné à titre indicatif et peut être susceptible de modifications. Néanmoins, le cadre horaire 10h - 18h sera respecté.

Nombre de participants :

13 élèves maximum.

Date limite d'inscription :

Samedi 18 juin 2022 au plus tard.

Renseignements

Christine Touret
Institut de Formation des
Yoga traditionnels.

<http://www.amiens-yoga.fr>
ifyt@orange.fr

394, route de Rouen
80 000 AMIENS
tel : 03 22 95 71 74

14-15-16 juillet
à
Amiens



3 jours :
3 corps selon
le hatha-yoga

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Tel :

Courriel :

Je soussigné(e)

m'inscris au stage de Yoga

O* pour les trois jours.

O* pour deux jours.

Préciser lesquels :

O* pour une journée.

Préciser laquelle :

A cet effet, je verse la somme de 114€ à titre d'arrhes, en chèque à l'ordre de IFYT SARL.

Le/...../2022

Signature

Bulletin d'inscription à découper et à retourner avec le règlement des arrhes à :
IFYT SARL
394, route de Rouen - 80 000 AMIENS

* **Cocher votre choix.**

3 jours : 3 corps selon le hatha-yoga

Dès ses origines, la démarche du hatha-yoga se caractérise par une farouche volonté de connaître et d'investir les différents niveaux de l'être qui constituent toute réalité humaine. Fort de cette expérience nous interviendrons sur les 3 corps : physique, subtil et causal par le biais des techniques posturales, de souffle, de concentration et de méditation.

Les pratiques abordées durant ces trois jours de stage sont intimement liées mais chaque journée peut être suivie indépendamment l'une de l'autre.

- Jeudi 14 juillet de 10h à 18h.

Place des pratiques posturales (asana) dans la démarche du hatha-yoga traditionnel.

- Vendredi 15 juillet de 10h à 18h.

Place des techniques de souffle (pranayama) dans le corpus du hatha-yoga.

- Samedi 16 juillet de 10h à 18h.

Place des techniques de concentration (dharana) et de méditation (dhyana et yoga nidra) dans la stratégie globale du hatha-yoga.

Lieu du Stage



**Centre de Hatha Yoga
Traditionnel
394 route de Rouen 80000
Amiens
Tél : 03 22 95 71 74
ifyt@orange.fr**

Le centre est situé 394 route de Rouen à Amiens à proximité du carrefour de la Libération...

