

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE DE YOGA PRINTEMPS 2019

9 ET 10 MARS / ST-OMER DE BLAIN

NOM _____

PRÉNOM _____

EMAIL _____

TÉLÉPHONE _____

TARIF :

Frais pédagogique : 150 €

+ hébergement en chambre triple
(comprenant l'hébergement en pension complète, les
repas bio végétariens, 2 collations/jours, le linge de lit
et de toilette, la location de la salle de cours) .. 104 €

TOTAL 254€

Pour vous inscrire, renvoyer ce bulletin
(avant mi janvier) accompagné d'un chèque
d'acompte de 104 €

à l'ordre de « La Source du jardin » à :

Catherine Laborde Yoga
6 avenue des Impressionnistes
44200 Nantes

(Le solde sera à régler sur place)

Je souhaite cohabiter, et accepte que mon mail soit mis
en lien avec d'autres participants à ce stage.

Du samedi 9 mars à 9h30
au dimanche 10 mars à 16h

WEEK-END YOGA

RELAXATION, MÉDITATION PAUSES CRÉATIVES ...



Centre de ressourcement et de bien-être
La Parenthèse

55 la Hubiais – St-Omer de Blain – 44130 Blain
<http://laparenthese-location.com/>



INFORMATIONS PRATIQUES

- L'inscription est enregistrée lorsque le bulletin d'inscription a été reçu et l'acompte encaissé.
 - Conditions d'annulation : L'acompte est encaissé dès réception.
- Les conditions de remboursement sont les suivantes :
- Annulation à 45 jours ou plus avant le début du stage :
remboursement de 100 % de l'acompte.
 - Annulation entre 21 et 44 jours avant le début du stage :
remboursement de 50 % de l'acompte.
 - A moins de 3 semaines du stage, l'acompte n'est plus remboursé.

Renseignements : - par téléphone au 06 66 80 03 88
- par Email : catherinelaborde44@gmail.com

WEEK-END YOGA

RELAXATION, MÉDITATION PAUSES CRÉATIVES ...

Un stage
de pré-printemps,
au cœur de la nature,
au rythme du soleil...

9 et 10 mars 2019

à la Parenthèse
ST-OMER DE BLAIN



Organisé et animé par
Catherine LABORDE
Enseignante diplômée de l'École
Française de Yoga de l'Ouest

ATTENTION
PLACES LIMITÉES ! (12)



Deux jours...

pour s'adonner pleinement à la pratique du yoga, dans son esprit de partage, de créativité et de joie.

Un moment privilégié ensemble, pour aller à la rencontre de soi-même, à la découverte de l'autre, dans ce lieu chaleureux propice à la détente, à la créativité et à la paix intérieure.

Une invitation à laisser émerger l'espace du silence propice à laisser être.

Le yoga est considéré comme un art, au sens d'expérience, c'est un de ses nombreux bienfaits.

PROGRAMME DU WEEK-END

Samedi 9 mars

9h30 : Accueil

10h00 - 12h30 : Pratique posturale

12h30 - 14h00 : Déjeuner (alimentation bio-végétarienne)

pause / marche

15h30 - 17h : Atelier créatif - mandala

17h - 17h15 : Pause / collation

17h15 - 18h30 : Relaxation - temps d'échange

19h - 20h15 : Dîner (alimentation bio-végétarienne)

20h30 - 21h15 : Méditation

Dimanche 10 mars

8h00 - 9h00 : Pratique et méditation

9h00 - 10h00 : Petit déjeuner

10h00 - 12h30 : Atelier postural

12h30 - 14h00 : Déjeuner (alimentation bio-végétarienne)

14h30 - 16h : Relaxation post repas, pratique, temps d'échange.

16h15 : Départ

STAGE ACCESSIBLE À TOUS LES NIVEAUX.

Matériel à emporter : tapis, coussin, couverture, chaussettes..

+ matériel « créatif » : plumes, feuilles, crayons couleur, ciseaux, colle..

... entre Parenthèse(s) !

A 40 minutes de Nantes, le magnifique site de la Parenthèse nous accueille pour ce week-end yoga, relaxation, méditation et créativité.

La Parenthèse, c'est :

- Un hébergement confortable en chalets bois (3 lits, salle de douche avec WC, draps de lits et serviettes de toilette fournis) ;
- Une salle de cours spacieuse et chaleureuse ;
- Une cuisine bio végétarienne « maison » délicieuse, à base de produits frais locaux ;
- Un cadre verdoyant privilégié, qui offre la possibilité de pratiquer à l'extérieur, et de prolonger ces moments de convivialité par des promenades en forêt ;
- Et même la possibilité de profiter de massages sur place, grâce à la présence d'une masseuse, à réserver d'avance auprès de La Parenthèse, prestation en sus du week-end yoga.



Catherine Laborde a été formée au hatha yoga à l'école française de Yoga de l'Ouest, dans l'exigence et la précision propres au travail postural, au pranayama et à la méditation.

Afin de toujours mieux accompagner les pratiquants en cours collectifs et individuels, elle suit les stages et formations de la Fney chaque année, et enrichit continuellement son expérience du yoga, auprès de divers professeurs.

Son expérience de plasticienne l'amène à organiser des stages sur la créativité.

Elle est convaincue qu'il n'y a pas d'âge ni de limite à « laisser émerger le corps que l'on est, à travers le corps que l'on a » (Karlfried Graf Durkheim)

