

BULLETIN D' INSCRIPTION

Stage : yoga et découverte de la yogathérapie

du Lundi 17 avril 18h00 au Dimanche 23 avril 2023 14h00

NOM : PRENOM :

ADRESSE :
.....

TELEPHONE : MAIL :

J'ai lu et j'accepte les conditions d'inscriptions*,

DATE..... SIGNATURE :



● Règlement de 350 € à l'inscription :

Par chèque à l'ordre d'Isabelle Compère, à renvoyer avec votre bulletin d'inscription au
16 RUE DE LA GRANDE FONTAINE, 95 470 SAINT-WITZ

=> Avec votre bulletin d'inscription.

Par virement bancaire (RIB à demander par mail à icyoga95@gmail.com)

=> Pensez à envoyer votre bulletin d'inscription par mail

● Formulaire de réservation d'hébergement envoyé après votre réservation au stage.

* En cas de désistement : remboursement de la totalité « 30 jours avant la date de début du stage, au-delà de cette échéance, retenue de 30% pour frais de désistement. En cas d'annulation du stage par le formateur, pour tous motifs : remboursement de la somme versée par le stagiaire. Aucune indemnités de compensations, ni intérêts ne pourront être réclamés .

Programme Page 2

PROGRAMME

Lundi : Accueil

18h00/ 19h00 :
Cercle d'ouverture : installation faire connaissance

20h15/ 21h15

Présentation du stage et pratique courte

Pratique : Se reconnecter à soi

Les émotions viennent du corps, allons à leur rencontre. Prendre conscience de nos blocages et limitations.

Mardi : Corps accord

9h00/11h30 : Identifier et dénouer nos tensions :

Redécouvrir sa tête, son cou, ses épaules, son dos, ses bras, ses poignets, ses mains, ses hanches, ses jambes, ses genoux, ses chevilles, ses pieds...leurs possibilités et leurs faiblesses.

15h30/ 17h30 Vers une nouvelle cartographie de son corps :

Pratique de régulation du souffle et des postures, entre aisance et fermeté.

Méditation et pranayama.

Mercredi : Renforcer son corps

9h00/11h30 : Activer nos systèmes de défense

15h30/ 17h30 : Equilibrer son énergie

Méditation et pranayama.

Jeudi : A l'écoute de nos besoins profonds

9h00/11h30 : Pratiquer avec soi et en soi

15h30/ 17h30 : Développer nos sens et notre intuition

Yoga nidra et pranayama.

Vendredi : Détendre l'esprit

9h00/12H00 : Se libérer des tensions, gérer son stress

15h30/ 17h30: Améliorer son sommeil

Méditation et pranayama.

Samedi : Un autre regard sur soi

9h00/12H00 : Pratique posturale adaptée, un souffle juste, des émotions stables...de la fluidité...

14h00/ 16h00 : Méditation guidée et cercle de fermeture .