

# STAGE

animé par

**Marie-Christine et Nicolas LE BERRE**

*1<sup>er</sup> et 2 Décembre 2018*

*Partie à conserver*

**Thème : « La conscience des pieds dans les postures »**

## **Samedi**

- De 8 h 30 à 9 h 00..... Accueil
- De 9 h 00 à 12 h 45 ..... Pratique
- De 13 h 45 à 17 H 00 ..... Pratique

## **Dimanche**

- De 8 h 30 à 9 h 00..... Accueil
- De 9 h 00 à 12 h 45 ..... Pratique
- De 13 h 45 à 17 h 00 ..... Pratique

Apporter tapis et couverture. Pique-nique possible dans la salle ou restauration à proximité.

## **Tarifs**

non pratiquants Y.H

Pratiquants YH

Week-end	95 €	80 €
La journée	55 €	45 €

Le bulletin d'inscription est à retourner avec l'intégralité du règlement à l'ordre de : **Yoga Harmonie Côte de Jade**.

Renseignements: Catherine Désiré 02 40 39 29 25

Ou : [yogaharmonie44@orange.fr](mailto:yogaharmonie44@orange.fr)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage animé par

**Marie Christine et Nicolas LE BERRE**

*1<sup>er</sup> et 2 Décembre 2018*

*Partie à renvoyer à :*

Yoga Harmonie Côte de Jade  
« la Briordais »  
44250 St Brévin

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone (fixe de préférence) : .....

Adresse Internet (en majuscule) : .....

Si adhérent Yoga harmonie côte de jade cocher la case.

S'inscrit pour :

week end .....

Samedi .....

Dimanche.....

Attestation de stage .....

# YOGA

L'Association YOGA HARMONIE

Côte de Jade

[www.yogaharmonie44.org](http://www.yogaharmonie44.org)

propose

STAGE animé par

**M. Christine et Nicolas LE BERRE**

**Thème : « La conscience des pieds  
dans les postures »**

En fait, quelle attention portons nous vraiment à nos  
pieds ???

A force d'observation, d'écoute et de ressenti, nous  
parviendrons à mieux habiter nos pieds et  
comprendre leur rôle dans les postures.

**1<sup>er</sup> et 2 Décembre 2018**

**Salle des Loisirs**

(près du jardin des Lakas)

**44770 LA PLAINE SUR MER**