



## Matinées de yoga

Lundi 20 août au Vendredi 24 août 2018

9h30 - 12h30

Les thématiques abordées seront les suivantes :

- stabilité des jambes et impact sur le bassin.
- positionnement des épaules et les arrières.
- équilibres et bassin.
- inversés avec ou sans corde.
- détente.

**Chaque matinée peut être prise indépendamment des autres.**

Inscription par mail et par courrier postal :

- Envoyer un mail à [jerome.lebas@gmail.com](mailto:jerome.lebas@gmail.com), en précisant le nombre de matinées souhaitées
- **A la suite de ma réponse par mail** (je vous dirai le nombre de matinées possible), envoyer un chèque d'arrhes de la moitié (ou la totalité) du montant correspondant pour réserver votre place (à l'adresse ci-dessous).

Tarifs :

- 40 euros par matinée.
- 160 euros (au lieu de 200 euros) pour les 5 matinées.

Matériel : vous n'avez rien à apporter, tout est fourni par le YI91.

Accueil : l'accueil s'ouvre 30 Minutes avant pour le règlement du solde du stage.

Adresse du stage :

**YOGA IYENGAR 91**

**91, rue du Faubourg Saint-Martin 75010 Paris**

## **Formulaire d'inscription :**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Téléphone portable \_\_\_\_\_

Je suis l'élève de \_\_\_\_\_

### **Je m'inscris pour les matinées suivantes :**

Lundi 20 Août 2018 -----

Mardi 21 Août 2018 -----

Mercredi 22 Août 2018 -----

Jeudi 23 Août 2018 -----

vendredi 24 Août 2018 -----

Total matinée -----

### ***Merci de signaler ci-dessous si vous avez un état de santé particulier :***

---

---

---

### **Tarifs :**

- 40 euros par matinée.

- 160 euros (au lieu de 200 euros) pour les 5 matinées.

**Suite à ma réponse par mail**, envoyez le formulaire et un chèque d'arrhes de la moitié (ou la totalité) à l'ordre de Jérôme LEBAS du montant correspondant à l'adresse ci-dessous :

**Jérôme LEBAS,  
52 BIS RUE DE STRASBOURG  
94300 VINCENNES**