

Stage ayurvéda et yoga

du 11 au 17 août 2018

au Dojo de la Piaza à Samoëns,
France Haute-Savoie, à 1h30 de Lausanne en voiture

Cinq jours pour s'immerger dans l'ayurvéda et le yoga
Vous découvrirez des outils simples à utiliser au quotidien pour trouver votre équilibre
animé par Sofi et Alexandre

Le programme sera composé de théorie et de pratique

Yoga
Pranayama
Philosophie Indienne
Ayurveda
Hygiène de vie
Cours de massage
Méditation

Prix du stage

1300.- (en chambre triple) ou 1200.- (en dortoir 6 places)
Incluant : enseignements, matériel pour les cours, supports écrits
logement et nourriture végétarienne

Stage ouvert à toutes et tous
15 personnes au maximum



Sofi Eicher
Thérapeute en ayurvéda
Conseil en santé et massage
076 434 02 40
if@sumsum.ch
<http://if.hautetfort.com>

Alexandre Michaud
Anthropologue
Professeur de yoga et de méditation
079 796 76 32
al.michaud@bluewin.ch
yogaalliance.ch

Programme

Le 11 août 2018

dès 17h arrivée au dojo de la piaz

18h30 accueil et introduction

19h30 repas

21h méditation

Du 12 au 16 août 2018

6h30-7h tisane détox

7h-8h yoga

8h30 petit dej

9h15-11h45 atelier théorique

11h45-12h15 temps libre ou aide en cuisine...

12h15 repas

13h00-15h temps libre

15h00-17h atelier pratique massage

17h30-19h00 yoga

19h30 repas

21h méditation

Le 17 août 2018

6h30-7h tisane détox

7h-8h yoga

8h-9h rangements

9h-10h retours-échanges

10h-11h30 brunch

12h départ

...



if...



Yoga Alliance Suisse

Formulaire d'inscription au stage ayurvéda et yoga

a renvoyer sur papier à YOGAYUR rue st pierre 3 1003 lausanne

Du 11 au 17 août 2018
Au Dojo de la Piaza, Samoëns

Nom Prénom
Adresse
Code postal Ville
Tél. privé Tél. mobile
E-mail Date de naissance

Connaissances en Ayurvéda : aucune.... un peu.... principes de base.... beaucoup....
Pratique de Yoga : aucune.... 1x/sem.... 2-3x/sem.... quotidienne....

Je réserve un lit en chambre triple.... (1300 CHF/personne) en dortoir.... (1200 CHF/personne)

Demande spéciale (repas, allergies ou autre) :

Conditions de paiement

- 50% du montant est à payer pour garantir sa place au moment de l'inscription.
- Le solde est à régler au plus tard au 1er juin 2018.

Montant à verser à :

YOGAYUR

IBAN : CH47 0900 0000 1422 3263 1

Mention : stage ayurvéda et yoga août 2018

Conditions d'annulation / frais à payer:

Pour toutes les annulations reçues à partir du 1er juin 2018
les 50% versés au moment de l'inscription seront retenus.

Dès le 1er juillet 2018 le montant total sera retenu.

Il y a cependant toujours la possibilité de trouver un remplaçant.

Le stage est garanti dès 10 élèves.

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de reporter le stage en cas d'un nombre insuffisant d'élèves.

Merci de votre compréhension.

Date : Signature :

Merci pour votre inscription ! Nous nous réjouissons déjà de partager cette belle expérience avec vous !

Sofi et Alexandre

Sofi Eicher / if@sumsum.ch / 076 434 02 40 / <http://if.hautetfort.com>
Alexandre Michaud / al.michaud@bluewin.ch / 079 796 76 32 / yogaalliance.ch