

STAGE YOGA ET QI GONG

3 JOURS POUR RENFORCER DURABLEMENT SON IMMUNITÉ

**Du Jeudi 30 septembre 2021 (soir) au
Dimanche 3 octobre 2021 (fin d'après-midi)**

Au programme :

Enseignements et Enchaînements de Qi Gong et de Yoga,
basés sur la respiration et
le renforcement des énergies défensives
Explorations, Méditations, Relaxations

***Dans un lieu magnifique en pleine nature. au cœur du Jura,
aux Serans, (site web : lesserans.com)***

Nombre de participants limité. Inscriptions dans l'ordre d'arrivée.

Prix du stage comprenant :

- *l'hébergement en chambre partagée et les repas du dîner du jeudi au déjeuner du samedi : 240 euros (+70 Euros en chambre individuelle)*
- *l'enseignement en Yoga par Flora RICHARD et
l'enseignement en Qi Gong par Marie Anne GROROD :*

*Groupe de 10/12 personnes : 360 Euros par personne,
Groupe de 13/15 personnes : 330 Euros par personne,
Groupe de + de 16 personnes : 300 Euros par personne,*

Si vous souhaitez participer, merci de me renvoyer le bulletin d'inscription.

*Marie-Anne GROROD
0680482879
ma.grorod@orange.fr*

ou

*Flora RICHARD
0682889845
flora.richard@me.com*

BULLETIN D'INSCRIPTION

Au stage 3 JOURS YOGA/QI GONG

Animé par Flora RICHARD
Et Marie-Anne GROROD

du Jeudi 30 septembre 2021 (Arrivée entre 17h30 et 19h)
au Dimanche 3 octobre 2021 (vers 16h)

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

.....

.....

Mail :

Téléphone :

Chambre partagée ou individuelle (entourer votre choix, selon disponibilité)

Date :

Signature :

Règlement : acompte à l'inscription de :

- 160 euros par chèque (non encaissé) à l'ordre de :
 - Flora Richard, 165 route des Udrezants, 74110 Morzine
Ou :
 - Marie-Anne GROROD, 36 chemin des Harpes, La Maison Bleue,
74200 Thonon les Bains
- Règlement à votre arrivée sur place, prévoir 3 chèques (un pour l'hébergement, et 2 pour l'enseignement) ou des espèces.