

**28 OCTOBRE 15h00 au 2 NOVEMBRE 2016 15h00**

## **RETRAITE DE YOGA**

- 06h30 / 08h30 : Méditation – Kriyâs – Prânâyâma – Bandhas - Mantras
- 10h00 / 11h00 : Philosophie du Yoga
- 11h15 / 12h45 : Âsanâs
- 15h15 / 16h15 : Philosophie du Yoga
- 16h30 / 18h45 : Âsanâs – Prânâyâma
- 20h45 / 21h45 : Méditation – Marche silencieuse

**Lieu du stage :** La Combe de la Périère – St Crépin - 12380 Laval Roquezezière  
05 65 97 50 84 – Nous serons reçu par Sylvie et Jean-Yves – cuisine végétarienne

**Prix du stage :** Hébergement 290 euros (draps compris) - en chambre double  
Enseignement 330euros soit un total de 620 euros - en chambre double

Inscription validée après réception d'un chèque d'acompte de 150 euros  
à l'ordre de Richard AUBART, il sera encaissé après le stage.  
Le solde sera réglé à votre arrivée – signaler les problèmes financiers.

Contact : Richard AUBART 02 54 96 92 37 – 06 48 25 41 07  
[chariyog166@gmail.com](mailto:chariyog166@gmail.com) – site : <http://www.yoga-equilibre-harmonie.com>

**Apporter :** tapis de Yoga, zafu, couverture pour les méditations, linge de toilette

---

**Bulletin d'inscription à envoyer avec le chèque de validation à :**  
**Richard AUBART – 75 E, rue de la Deniserie - 41200 Romorantin-Lanthenay**

Mme, Mlle, M : NOM \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : fixe \_\_\_\_\_ portable : \_\_\_\_\_ e mail : \_\_\_\_\_

**S'inscrit au stage du 28/10 au 02/11/2016, et joint le chèque d'acompte**

**Important :** Le remboursement du chèque d'acompte ne sera effectué qu'en cas de désistement pour raison grave, maladie, décès d'un proche, accident, etc.

**Signature :**