

Détendre et observer

Yin yoga, yoga nidra
et pratiques respiratoires.



6e weekend animé par
Isabelle Chabanon-Pouget &
Alain Boutet

12 & 13 juin 2021

à Montreuil

Informations pratiques

Dates :

Samedi 12 et dimanche 13 juin 2021
> De 9h à 12h et de 14h à 17h

Soit 12h de pratique cumulée des 3 disciplines.

Lieu :

Centre Zen Dana
22 avenue Pasteur - 93100 Montreuil
Métro 9 Mairie de Montreuil
Bus 115 Mairie de Montreuil Pasteur

Tarifs & réservation :

180€ pour le weekend (hors déjeuners)

Arrhes à verser avant le 12 mai : 60€

Solde sur place : 120€

Le bulletin d'inscription ainsi que les arrhes sont à envoyer à Alain Boutet ou à Isabelle Chabanon-Pouget pour confirmer votre inscription.

Matériel à prévoir :

1 tapis de yoga, 1 sangle, 2 briques ou coussins, 1 couverture. Il sera possible de laisser votre matériel sur place entre le samedi et le dimanche.

Repas :

De nombreux restaurants sont accessibles dans le quartier. Il est également possible d'apporter un repas froid à manger sur place.



Bulletin d'inscription :

Nom et prénom :

Adresse mail :

Téléphone :

Je souhaite participer au stage
du 12 & 13 juin 2021

Date & signature :

En validant l'envoi de ce formulaire ou son retour par courrier ou mail, vous acceptez de recevoir des informations relatives à votre demande et à être contacté par téléphone ou par email pour y donner suite. Vous pouvez à tout instant vous désinscrire en nous contactant à esprityin@gmail.com ou alainboutet53@gmail.com

En cochant cette case, vous acceptez de recevoir des informations commerciales, newsletter ou toute information sur nos nouveautés.