



NB : Nous vous donnerons les indications pour le voyage lors de la réunion d'information que nous organiserons en avril/mai.

Pensez à apporter pour le **YOGA** un tapis de sol, un coussin, une tenue souple, un plaid si vous êtes frileuse... et votre bonne humeur !

Pour le **SCRAPBOOKING**, les fournitures sont incluses dans nos prestations (mais pas vos photos !)

STAGE ESTIVAL YOGA & SCRAPBOOKING

Quand ? Du 9 juillet au soir au 16 juillet 2010 au matin

Où ? A Requista, en Aveyron à l'auberge de la Planquette

Avec qui ? Laurence DROZ-BARTHOLET (YOGA)
Catherine DUMONT (SCRAPBOOKING)

Combien ça coûte ? 600 euros en pension complète, hors voyage

plan de chaque journée :

7h45 - 8h45 : HATHA YOGA (asanas, pranayama, méditation)

9h00 : petit déjeuner

9h45 - 12h45 : SCRAPBOOKING (apportez une série de 100 photos environ pour constituer un album complet)

13h00 : déjeuner

Ensuite balades pédestres ou excursions en voiture* (viaduc Millau, abbaye de Sylvanes, gorges du Tarn, Roquefort...) ou piscine et farniente

18h00 - 19h00 : HATHA YOGA (asanas, pranayama, relaxation)

19h30 : Dîner

*avec PAF pour l'utilisation des véhicules

<http://www.arabesque-danse.com>(page YOGA)

<http://www.azzascrap.com>

<http://www.hotel-planquette-aveyron.com>

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

Portable :

email :

m'inscrit pour le stage YOGA/SCRAPBOOKING du 9 au 16 juillet à Réquista en Aveyron et verse la somme de 200 euros par chèque (à l'ordre de Laurence ou de Catherine). Je note que le solde de 400 euros devra être versé avant le 30 mai 2010.

signature :