



**Infos voyage : environ 5h de route (covoiturage) ou
2h20 de TGV (gare de Nurieux)
Arrivée la veille (2 juillet) possible à
l'espace Rivoire**



STAGE ESTIVAL HATHA YOGA

&

QI-GONG

**Quand ? Du 3 juillet à 14h au 7 juillet 2011 après
déjeuner**

**Où ? A Vieu d'Izenave dans l'Ain, à l'espace
Rivoire**

**Avec qui ? Laurence DROZ-BARTHOLET (YOGA)
Monique BAUTISTA (QI-GONG)**

**Combien ça coûte ? 450/470 euros en pension
complète, en yourte ou en chambre (hors voyage)**

plan de chaque journée :

7h30 - 8h15 : Eveil énergétique

8h30 : petit déjeuner

9h45 - 11h15 : QI - GONG

11h30 - 12h30 : HATHA YOGA

12h30 : déjeuner

Temps libre : ballades, baignades, visites touristiques

16h30 - 17h15 : QI - GONG

17h30 - 19h00 : HATHA YOGA

19h30 : Dîner

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

<http://www.espacerivoire.fr>

<http://sevres-associatif.fr/acsy>

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

Portable :

email :

m'inscris pour le stage **HATHA YOGA/QI-GONG** du 3 au 7 juillet à Vieu d'Izenave dans l'Ain et verse la somme de 150/170 euros par chèque (à l'ordre de Laurence ou de Monique). Je note que le solde de 300 euros devra être versé avant le 30 mai 2011.

signature :