BULLETIN D'INSCRIPTION

À renvoyer à

Daniela CORTI

La Bouisse

34390 PREMIAN

daniela.corti@free.fr

ou

Florence DESTOMBES

29 av. Emile Combes

34120 PEZENAS

flodesmots9@gmail.com

Pour aller au Val Taleggio

En voiture : organiser du co-voiturage

(env. 12 heures depuis l'Hérault)

En train : jusqu'à Milan puis Bergamo

En avion *aeroport d'arrivée :*
Orio al Serio (Bergamo)

Les tapis sont fournis
Apportez :
Chaussures de marche
Coussin ou banc de méditation
Couverture

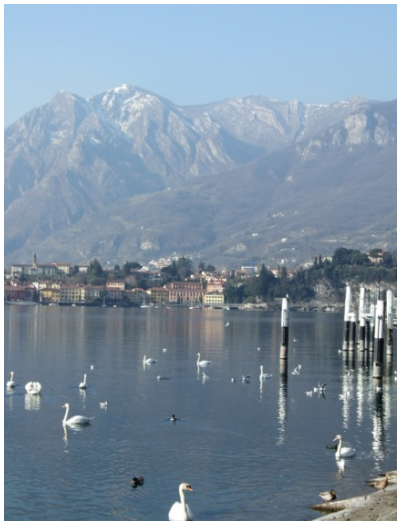
Contact tel:

Daniela CORTI : *06 24 01 74 01*

Florence DESTOMBES : *06 07 95 26 36*

Yoga

Les chemins du corps entre lac et montagne



Stage de yoga en Italie du nord

11 au 17 Juillet 2016

Organisé par Daniela CORTI
et Florence DESTOMBES

Programme du séjour

Arrivée dimanche 10 juillet au soir

Chaque soir sera proposée une pratique

en atelier libre

soit avec Daniela (chant védique)

soit avec Florence (méditation/relaxation)

- **Lundi 11 juillet**

Matin : yoga

A.midi : randonnée en montagne

- **Mardi 12 juillet**

Matin : courte séance de yoga

Lac de Côme

- **Mercredi 13 juillet**

Matin : yoga

A.midi : temps libre

- **Jeudi 14 juillet**

Yoga : pratique et philosophie

- **Vendredi 15 juillet**

Matin : courte séance de yoga

Visite de Bergamo

- **Samedi 16 juillet**

Matin : yoga

A.midi : randonnée en montagne

- **Dimanche 17 juillet**

Fin du stage après déjeuner

HEBERGEMENT

Hôtel 3 étoiles

“ Il Borgo Zen”
Albergo della Salute
Via Roma
24010 TALEGGIO

Accès libre au parc et au spa

TARIF : 670 €

comprenant :

* l’hébergement en pension complète en chambre double (en chambre simple 70 € de supplément)

* l’enseignement

* la traversée en bateau sur le Lac de Côme

Ne sont pas inclus : 2 repas lors des sorties

Bulletin d ‘inscription au

Stage de yoga en Italie

NOM

Prénom

Adresse

Mon tel

mail

◇ Je m’inscris et joins un chèque d’arrhes de 80 € à l’ordre de : l'association "La part du colibri"

Je le perds si je me désiste après le 26 juin

◇ Je viendrai en voiture de …… et peux véhiculer …… personnes

◇ Je voudrais partir en voiture et recherche un co-voiturage

◇ Je viendrai en avion/train et louerai un véhicule sur place

◇ Je viendrai en train/avion et je recherche un véhicule jusqu’au lieu de stage