



« Se ressourcer pour une douce rentrée »

Stage de YOGA

proposé par



Quand :

Vendredi 3 Septembre 2021 9h à 12h30

Samedi 4 Septembre 2021 9h à 16h30

Dimanche 5 Septembre 2021 9h à 12h30

Pour qui :

Ouvert à tous, à tout âge, débutants et confirmés

Où :



En extérieur au parc de l'Étincelle de Chambéry

En cas de mauvais temps, à la salle Séquoia

(170 rue Charles Baudelaire à Chambéry-Quartier Bellevue)

Au programme :

Hatha Yoga et Vinyasa Yoga

Pranayama et Méditation

Yoga Nidra

Petite marche de pleine conscience à chaque session.



Tarif :

30 euros la demi-journée

60 euros la journée du samedi

90 euros pour la durée complète du stage

(déjeuner du samedi et collations des 3 jours inclus)



Pour tous les participants, une réduction de 25 % sur l'inscription 2021/2022 au club de Yoga Bien Être et détente de la FSGT Savoie

Versement d'un acompte de 20 euros pour valider la réservation.

Renseignements
et
Réservations :

Janique 06 70 26 69 76 - grainedeserenite@gmail.com
Stéphanie 06 58 09 06 95 - druinot.stephanie@gmail.com