

Fiche de pré-inscription

Stage Yoga ou Yoga-danse

En Espagne du 3 au 5 Octobre 2025

NOM : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Programme du vendredi

Départ d'Oloron en co-voiturage à 17h30/18h

Arrivée en Espagne à 19h/19h30

19h30 Repas et installation dans les chambres

Programme du Samedi

7h/8h30 Cours de yoga vinyasa & méditation

9h petit-déjeuner

10h/12h Cours de Dhyana-Danse (yoga-danse)

12h30 Déjeuner

14 h/16h Balades et détente suivant vos envies

17h/18h Yin yoga & méditation

19h30 Repas

Programme du Dimanche

7h/8h30 Cours de yoga vinyasa & méditation

9h Petit-déjeuner

10h/12h Cours de Dhyana-Danse (yoga-danse)

12h30 Déjeuner

14 h/14h30 Restitution de l'atelier de danse

14 h30/15h Détente

15h/16h et yin yoga & méditation

Départ d'Espagne à 17h

Un stage à composer vous-même suivant vos envies, votre forme et votre budget !

Formule souhaitée (entourez l'option choisie) :

- **OPTION YOGA + pension complète** : comprenant 1 méditation/jour + 1 cours de yin yoga/jour + 1 cours de yoga vinyasa/jour = **240 euros (soit 2h30 de pratique journalière)**
- **OPTION DECOUVERTE + pension complète** : comprenant 1 méditation/jour + 1 cours de yoga vinyasa/jour + 1 cours de Dhyana-Danse/jour = **270 euros/jour (soit 4h de pratique journalière)**
- **OPTION EVASION + pension complète** : comprenant 1 méditation/jour + 1 cours de yin yoga/jour + 1 cours de yoga vinyasa/jour + 1 cours de Dhyana-Danse/jour = **300 euros/jour (soit 5h de pratique journalière)**

SERVICES SUR PLACE

Chambre de 2 ou 3 personnes

Pension complète incluant les 2 nuitées + 3 repas/jour (65 euros/jour)

Restauration végétarienne maison

Pain maison cuit au four à bois

Terrasse et jardin mis à disposition