



Gwen Yoga & Ayurveda

www.gwen-yoga.fr

Retraite Yoga & Ayurveda

Du Lundi 24 Juin au Jeudi 27 Juin 2019

Casa la Lodola, Bologne
Italie



S'offrir du temps pour soi, du temps à la rencontre de soi-même.

Lors de cette retraite, je vous propose des enseignements théoriques et pratiques du Yoga et de l'Ayurveda.

Nous aborderons ensemble les fondamentaux de cette médecine holistique millénaire, qui vous permettront de comprendre la dynamique d'équilibre entre vous et le monde « extérieur ».

La vocation de cette retraite est de vous transmettre des connaissances et des outils pratiques (rythmes, alimentation, activités...) afin d'optimiser votre santé globale.

** Les enseignements seront donnés en Français et traduits en Italien par Chiara. **

Programme :

Jour 1

14h30 Accueil
15h30 Cercle d'ouverture
16h30 Yoga d'ouverture
17h30 Enseignements Ayurveda

Jour 2

7h30 Pratique Méditative
9h30 Enseignements Ayurveda
10h30 Yoga
14h Balade/Temps libre
16h Enseignements Ayurveda
17h Yoga
20h30 Méditation

Jour 3

7h30 Pratique Méditative
9h30 Enseignement
10h30 Yoga
14h Balade/Temps Libre
16h Enseignements Ayurveda
17h Yoga
20h30 Méditation

Jour 4

7h30 Pratique Méditative
10h Yoga
11h30 Cercle de clôture

Information et Inscription

Gwen Yoga & Ayurveda
Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer
06.43.62.29.69 – gwenyoga@gmail.com



Gwen Yoga & Ayurveda

www.gwen-yoga.fr

Bulletin d'inscription

Stage Yoga & Ayurveda
Du Lundi 24 Juin au Jeudi 27 Juin 2019
Casa la Lodola, Bologna
Italie

Merci de prendre le temps de remplir ce bulletin et de le renvoyer à l'adresse en bas de page.

Nom : Prénom : Date de Naissance :
Adresse :
.....
.....
Téléphone : Email :

Je soussigné..... m'inscris à la Retraite Yoga & Ayurveda a La Lodola, Bologne (Italie) et verse ce jour comme acompte la somme de 200 €* au compte de Gwendoline Le Breton ou joins un chèque du même montant.
*L'acompte est non remboursable.

Je choisis le programme suivant :

Retraite Yoga & Ayurveda au tarif de 460€

Ce tarif comprenant tous les enseignements, l'hébergement en pension complète (3 nuits + 8 repas), la traduction en Italien.

Modalités d'arrivée et de départ :

J'arrive par mes propres moyens. Heure d'arrivée approximative:.....

Versement du Solde (.....€) :

- Par virement bancaire avant le 10/05/2019
IBAN (International Bank Account Number) FR76 1560 7000 8960 8197 2933 952
BIC (Bank Identification Code) CCBPFRPPNCE
- En espèce à mon arrivée

Signature :

Information et Inscription

Gwen Yoga & Ayurveda
Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer
06.43.62.29.69 – gwenyoga@gmail.com