

STAGE de YOGA

30 Juin et 1^{er} Juillet 2018

À la Borie Noble

L'association KOLAM est heureuse de vous proposer un week-end de yoga avec Mariedo Commins



Mariedo, formée à la méthode iyengar, enseigne le yoga depuis 12 ans elle a participé à la création de l'association kolam support de nos activités.

Elle propose des cours hebdomadaires, des ateliers et stages, des cours particuliers. Son enseignement se distingue par la précision des ajustements l'écoute particulière accordée aux sensations Et une prise en charge personnalisée

Le stage est ouvert à tous les pratiquants de yoga

Samedi 30 Juin 2018

(arrivée à partir du vendredi 18h)

9h00 12h00 Pratique posturale
16h30 19h00 Pratique posturale

Dimanche 1^{er} Juillet 2018

8h30 9h30 Pranayama
10h00 11h30 Pratique posturale
16h00 18h00 Pratique restaurative

Lieu: La Borie Noble, **communauté de l'Arche**

Accès : depuis Lodève, prendre direction Bédarieux. Au col, continuer tout droit (laisser Bédarieux). Puis au croisement : Roqueredonde, la borie Noble, suivre La Borie Noble, puis à droite pancarte la Borie Noble c'est là ! Compter 20mn' de lodève



Matériel de pratique : si possible apporter votre matériel, marqué à votre nom : tapis, sangle, bolster

Matériel pour couchage : apporter draps, taies, serviettes de toilette

Inscriptions : elles seront prises selon l'ordre d'arrivée. Vous pouvez dès maintenant vous inscrire en remplissant le coupon ci-dessous, à renvoyer accompagné de votre chèque d'acompte

Tarifs : 2 jours pension complète et enseignement 180€ adhérents 200 € non adhérents

Accompte: 40€ à l'inscription, chèque à l'ordre de l'**Association Kolam** (non remboursable)

<http://www.yoga-kolam.fr/topic/index.html>

A envoyer à : Association KOLAM - La Peyssine - 34570 Pignan
Renseignements: 04.67.47.76.57 - yoga.kolam@laposte.net