

## Programme

Les **ATELIERS DE JUILLET** se veulent sensiblement différents des cours habituels. Nous prendrons ainsi le temps d'explorer d'autres moyens d'aborder **les postures et la respiration**.

**Le MARDI MATIN de 10h00 à 12h00**

**Le MERCREDI EN FIN D'APRÈS-MIDI de 18h00 à 20h00**

---

Cette année, **DEUX MATINÉES DE RANDONNÉE ET MÉDITATION** sont au programme. Les randonnées se feront sur les sentiers de la voie romaine, autour de Marzens. Ces moments hors de la salle de pratique nous donneront l'occasion d'un temps de partage et d'échange différent, suivis d'un petit déjeuner et d'une méditation de pleine conscience.

**Le JEUDI 7 et 21 JUILLET de 7h00 à 11h00**

---

**LES MATINÉES DE PRATIQUE DE LA FIN AOÛT** s'adressent à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir le yoga ou qui le pratique depuis peu. Ils sont aussi prévus pour celles et ceux qui souhaitent se préparer à la reprise des cours hebdomadaires, après la pause estivale. La base des postures, de la respiration profonde, la relaxation ainsi qu'une invitation à méditer seront les points abordés durant ces matinées. Chacun-e est bienvenu-e de s'inscrire pour une matinée ou plus...

<b>9h00 - 9h45</b>	:	<b>Respiration profonde et méditation</b>
9h45 - 10h30	:	Boisson chaude et collation légère
<b>10h30 - 12h30</b>	:	<b>Pratique posturale et relaxation</b>
12h30	:	Déjeuner

## Bulletin d'Inscription aux Ateliers d'été 2022

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél : ..... Email.....

### JUILLET : ATELIERS de PRATIQUE

(15 € pour les élèves du Centre et 20 € pour les autres personnes)

<b>MARDI</b>	5 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	<b>de 10h00 à 12h00</b>
<b>MERCREDI</b>	6 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>		<b>de 18h00 à 20h00</b>

### RANDO & MÉDITATION (30 €) :

<b>JEUDI</b>	7 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	<b>de 7h00 à 11h00</b>
--------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------

### AOÛT : MATINÉES DE PRATIQUE (30 € par matinée)

22 août  23 août  24 août  25 août  26 août

*Merci de renvoyer l'inscription accompagnée d'un chèque d'acompte de 10 €, à l'ordre de Dominique Pilon, 1207 Rte de St Sauveur, Lieu dit Bois del Biatx, 81500 Marzens.*

*Merci également de ne pas vous inscrire à la dernière minute, le nombre de places étant limité à 12 pour une meilleure qualité de pratique.*

*Problèmes de santé éventuels à signaler :*

.....