

Stage de Yoga Iyengar

Niveau Général

ETE 2016



Avec Elke Hesser (06 12 90 58 03, eh@elkehesser.com)

Au Château de Fay

Du dimanche **24 juillet 2016** (à compter de 15H) au vendredi **29 juillet 2016**
(après le déjeuner)

Lieu : [Château de Fay les Étangs](http://www.chateaufay.fr), 71, rue du château, 60240 Fay les Étangs
www.chateaufay.fr



Prix du stage

Hébergement (chambres avec 2 ou 3 lits) et repas végétariens : 5 nuits à 75 euros = 375 Euros
Chambre simple sur demande possible.

Hébergement (1 chambre 4 lits) et repas végétariens : 5 nuits à 60 euros = 300 Euros

Hébergement en yourte Mongolie à tarif réduit possible

Enseignement : 27 heures d'enseignement = 300 Euros (possibilité de payer en 3 fois*)

Conditions d'inscription

Nous pourrions confirmer ce stage à partir de 12 inscriptions.

Pour garantir la disponibilité du lieu aux dates prévues, merci par avance de bien vouloir vous inscrire avant le 30.06.2016 (1).

En cas de désistement, les arrhes seront remboursées jusqu'au 30.06.2016.

Nous vous confirmerons la tenue du stage au plus tôt.

(1) Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée et confirmées à la réception du chèque de 300 Euros (*ou trois chèques de 100 euros dont le premier encaissable immédiatement pour confirmation de l'inscription et le dernier encaissable au plus tard le 30.7. 2016) adressé à l'ordre de Elke Hesser au 17 rue Joseph de Maistre, 75018 Paris.

Hébergement

L'hébergement se fait sur les lieux du stage.

Pour la réservation de votre hébergement et des repas, merci d'avance de déposer un chèque au nom de Florence de Bueil de 300 ou 375 euros avec Elke Hesser.

Planning des activités

Dimanche 24 juillet 2016

Accueil à partir de 15H

Dîner à 19H30

Lundi – jeudi:

Pranayama 7H – 8H

Léger petit déjeuner 8H

Pratique 9H – 11H30

Déjeuner 12H30

Randonnée / massages relaxant et harmonisant sur place/ piscine ouverte à l'extérieure

Pratique 16H – 18h30 (postures de récupération)

Dîner à 19H30

Vendredi 29 juillet:

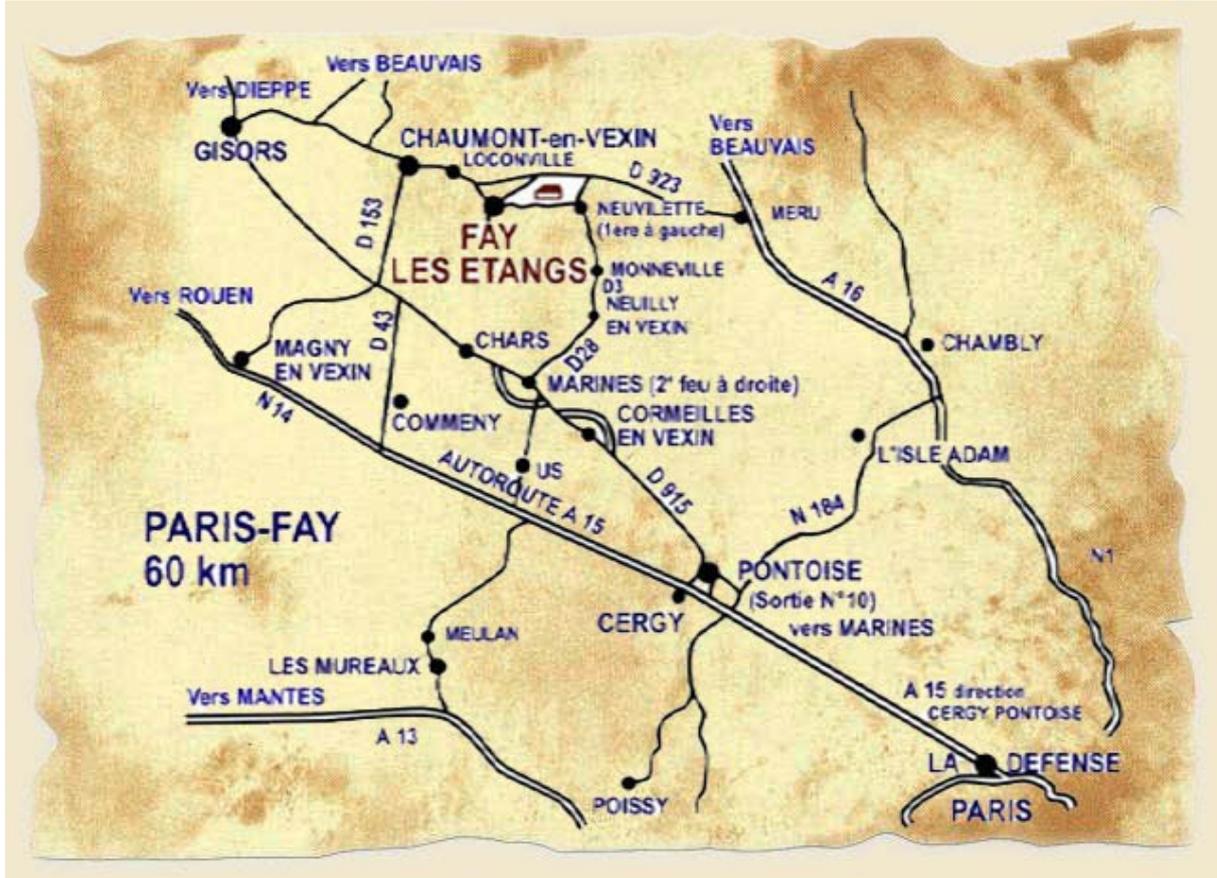
Pratique 9H – 12H

Déjeuner 12H30 puis départ



COMMENT VENIR ? ↓ Voir ci-après

Comment venir ?



Si vous venez en voiture depuis Paris :

- Par l'autoroute A16 (Beauvais, Amiens) :

Sortie Méru, direction Gisors, Chaumont en Vexin jusqu'à Fay les Étangs. Traversez tout le village, toujours tout droit et, au grand portail de pierre, à votre gauche.

- Par la porte Maillot et la défense, direction Cergy Pontoise (A86, puis A15) ou le porte de Clichy (A15)

Sortie numéro 10 Marines; au centre de Marines, prendre à droite Neuilly en Vexin, traversez Neuilly en Vexin puis Monneville; dans Neuville, prendre immédiatement la première à gauche, puis toujours tout droit après le stop jusqu'à Fay les Étangs (2ème portail à droite après le club hippique).

Si vous venez en train :

- Depuis la gare Saint Lazare, direction Gisors, arrivée à Liancourt Saint Pierre
- Retour le vendredi arrivée à Paris gare Saint Lazare.
- **Merci de le confirmer afin que nous puissions venir vous chercher.**