

Stage de Yoga Iyengar

Niveau Général

Ascension 2018



Avec Elke Hesser (06 12 90 58 03, eh@elkehesser.com)
Au Château de Fay
Du jeudi 10 mai (à compter de 14H) au dimanche 13 mai 2018
(après le déjeuner)

Lieu : [Château de Fay les Étangs](#), 71, rue du château, 60240 Fay les Étangs



Prix du stage

Hébergement (chambres avec 2 ou 3 lits) et repas végétariens : 3 nuits à 70 euros = 210 Euros
Chambre simple sur demande possible.

Hébergement (1 chambre 4 lits) et repas végétariens : 3 nuits à 60 euros = 180 Euros

Enseignement : 17 heures d'enseignement = 200 Euros (possibilité de payer en 3 fois*)

Conditions d'inscription

Le stage est limité à 16 personnes.

Nous pourrions confirmer ce stage à partir de 10 inscriptions.

Pour garantir la disponibilité du lieu aux dates prévues, merci par avance de bien vouloir vous inscrire avant le 28.02.2018 (1).

En cas de désistement, les arrhes seront remboursées jusqu'au 25.4.2018.

Nous vous confirmerons la tenue du stage au tout début février 2018.

(1) Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée et confirmées à la réception du chèque de 200 Euros (*ou trois chèques dont le premier encaissable immédiatement pour confirmation de l'inscription et le dernier encaissable au plus tard le 30 avril 2018) 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 avec Elke Hesser.

Planning des activités

Jeudi 10 mai

Accueil à partir de 12H30 – Déjeuner sur place

Pratique de 14H30 – 17H30

Dîner à 19H30

Vendredi 11 et samedi 12 mai :

Pranayama 7H – 8H

Léger petit déjeuner 8H

Pratique 9H – 11H30

Déjeuner 12H30

Petite randonnée / massages relaxant et harmonisant sur place

Pratique 16H – 18h30 (postures de récupération)

Dîner à 19H30

Dimanche 13 mai :

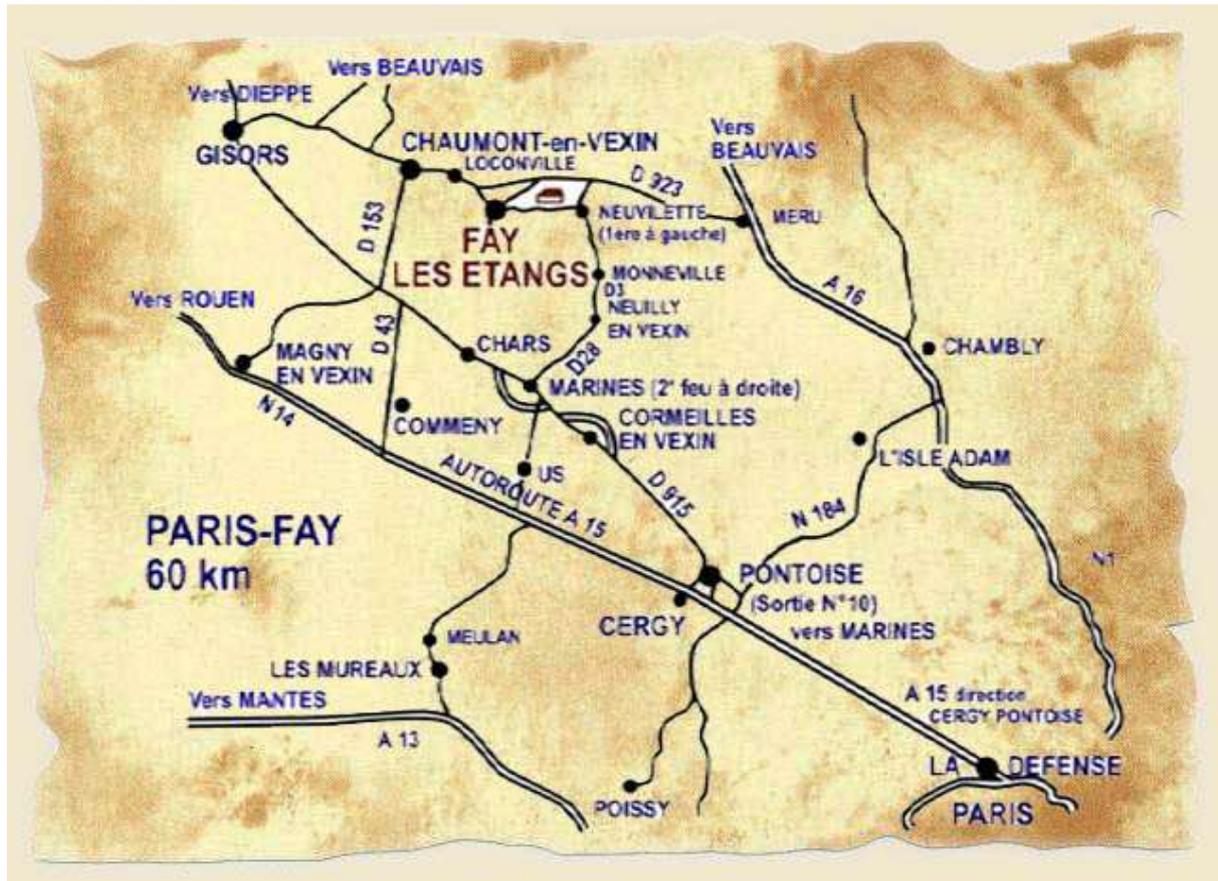
Pratique 9H – 12H

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 Marignes; au centre de Marignes, 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 lundi arrivée à Paris gare Saint Lazare.
- **Merci de le confirmer afin que nous puissions venir vous chercher.**