STAGE Yoga IYENGAR (niveau général)

Weekend le 1.5.20 ou 3.5.20 au Château de Fay les Etangs A une heure en train de Paris



avec Elke Hesser (0612905803, contact@elkeyogaparis.fr)



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 : 2 nuits à 70 euros = 140 Euros

1 Chambre simple sur demande possible 85 euros.

Hébergement (1 chambre 4 lits) et repas végétariens : 2 nuits à 60 euros = 120 Euros

Enseignement : 9 heures d'enseignement = 153 Euros

Conditions d'inscription : Le stage est limité à 18 personnes. Nous pourrons 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 29.2.20 (1). En cas de désistement, les arrhes seront remboursées jusqu'au 1.4.20. Nous vous confirmerons la tenue du stage au tout début mars 20.



(1) Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée et confirmées à la réception du chèque de 153 Euros (frais d'enseignement) adressé à l'ordre de Elke Hesser au 17 rue Joseph de Maistre, 75018 Paris.

Planning des activités

Vendredi 1.5.20 arrivée par train :

Départ à 10h57 Gare St Lazare, arrivée à Liancourt St Pierre à 12h20

Déjeuner 13h Petite randonnée / massages relaxant et harmonisant sur place

Pratique 15h-17h30 postures de récupération

Diner 19h30

Samedi 2.5.20 arrivée par train :

Petit déjeuner 8h-9h

Pratique 10h-12h postures débout et vers l'avant

Déjeuner 13h Petite randonnée / massages relaxant et harmonisant sur place

Pratique 16h-17h30 postures de récupération, pranayama

Diner 19h30

Dimanche 3.5.20:

Petit déjeuner 8h-9h

Pratique 10h-12h postures débout et vers l'arrière

Déjeuner 13h Petite randonnée / massages relaxant et harmonisant

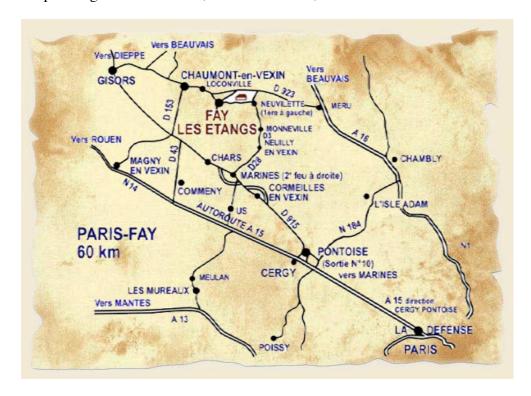
Départ en train 12h56 ou 16h10

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 Neuvillette, 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 arrivée à Paris gare Saint Lazare.
- Merci de le confirmer afin que nous puissions venir vous chercher.