

Stage du 15 novembre 2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Etes-vous ? (cochez)

- enseignant de Yoga ou en formation ?

☐ oui ☐ non

- débutant en Yoga ?

☐ oui ☐ non

☐ **J'autorise** l'association Chemins d'Eveil à utiliser mes données personnelles dans la stricte gestion de la dite association

☐ **Je souhaite une facture** pour le stage

Date et Signature

Bulletin à retourner avec votre règlement de 35 €
à votre professeure
ou à Marc Comment
260, rue de Villard 39570 Perrigny

Paiement par chèque uniquement,
à l'ordre de « Association Chemins d'Eveil »

Date limite d'inscription
Mercredi 5 novembre 2025

Le stage est réservé en priorité
aux adhérents de l'association

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU DU STAGE

Salle des sports de Perrigny

MATÉRIEL A APPORTER

Couverture

Tenue chaude et confortable

Support pour l'assise

PARTICIPATION FINANCIERE

Adhérent de l'association Chemins d'Eveil : 35€
Pour être adhérent, il faut pratiquer le yoga
lors des séances hebdomadaires proposées
par l'association.

INSCRIPTIONS

Enregistrées par ordre d'arrivée, les inscriptions doivent être accompagnées de leur règlement.

Nous n'envoyons pas de confirmation d'inscription mais nous vous prévenons si le stage est complet.

Pensez à vérifier votre courriel la veille du stage en cas d'annulation.

DÉSISTEMENT

Tout désistement intervenant moins d'une semaine avant le stage ne peut donner lieu à remboursement.

RENSEIGNEMENTS

Anne-Marie Meudre 07 86 82 05 45

Françoise Bataillard 06 26 25 65 88

<https://www.yoga-perrigny.fr>



Se préparer à l'hiver en Yoga

Stage animé par

Françoise Bataillard

Anne-Marie Meudre

Isabelle Jaillot

Samedi 15 novembre 2025

de 9h15 à 16h30

Salle des sports de Perrigny

76, rue du moulin

39570 Perrigny

LE DEROULEMENT DU STAGE

Samedi 15 novembre 2025

9 h 15	Accueil
9 h 30	Exposé-Echange <i>Énergie de l'intersaison</i>
10 h 15	Pratique
12 h 30	Pause repas
13 h 45	Exposé-Echange <i>Énergie de l'hiver</i>
14 h 15	Respiration-Relaxation
15 h 00	.. Pratique
16 h 15	Chant de mantras
16 h 30	Fin de stage

Prévoir un repas léger
pour pouvoir profiter de la pratique

Tisanes et eau chaude seront à disposition

**Stage tout public
débutants et pratiquants
sont les bienvenus**

LES INTERVENANTES

Françoise Bataillard, professeure de yoga
formée à l'école de yoga de l'énergie d'Evian (EYE)

Anne-Marie Meudre, professeure de yoga
formée à l'école de yoga de Lyon (EFYL)

Isabelle Jaillot, professeure de yoga,
formée à l'école de yoga de Lyon (EFYL)
conseillère agréée en fleurs de Bach

LE STAGE

Se préparer à l'hiver en Yoga

Notre corps s'adapte progressivement au changement de saison. La période intermédiaire appelée intersaison ou cinquième saison sert de transition énergétique douce, afin que l'organisme s'équilibre harmonieusement.

La pratique du yoga optimise cette adaptation aux changements grâce aux asanas (postures), aux pranayamas (exercices respiratoires) et à la conscience d'être en constante interdépendance avec notre environnement, social et naturel.

Ce stage nous permettra de quitter l'intersaison et de nous préparer à l'énergie d'hiver.



IPNS

Ne pas jeter sur la voie publique

Edition du 10 septembre 2025