



BLISS YOGA  
HATHA-YOGA

## STAGE DE YOGA "S'enraciner et s'élever"

du samedi 27 juin  
au dimanche 28 juin 2015

### Thème : S'enraciner et s'élever

Il suffit parfois de vouloir, d'oser pour sentir le changement opérer en soi.  
Laissez vous guider le temps d'un week-end dans une pratique approfondie de yoga.  
Ce thème central "s'enraciner et s'élever" servira de fil conducteur aux cours.  
Nous alternerons les exercices physiques, de respiration, de concentration afin de réaliser la stabilité et l'écoute intérieure. Ce stage s'adresse aux débutants comme aux pratiquants confirmés.

### Lieu : La Vivandière à Nyons

C'est un lieu magnifique baigné de lumière qui invite à la contemplation.  
Entièrement restauré, il dispose d'une salle climatisée de 130m<sup>2</sup> avec parquet en chêne.  
Une mezzanine de 40m<sup>2</sup> est à votre disposition pour le déjeuner du samedi midi si vous souhaitez apporter votre repas. Vous aurez également la possibilité d'apprécier le jardin.

### Horaires :

Samedi 27 juin : accueil dès 9H30 - Cours de 10H00 à 13H00, puis de 16H00 à 19H00  
Dimanche 28 juin : cours de 9H30 à 12H30

### Enseignante : Caroline JEAN

Prix : 90 euros TTC – acompte à joindre à l'inscription 60 euros TTC

### Hébergement et restauration libres :

Le lieu se trouve à proximité de nombreux restaurants.  
Si vous cherchez un logement, contactez directement la Vivandière (3 studios),  
l'office du tourisme de Nyons pourra également vous délivrer une liste de logements.  
<http://www.vivandiere.fr/locationvacancesnyons.html>  
<http://www.gitedrome.fr/>  
Office du tourisme : <https://www.paysdenyons.com/fr/ou-dormir/liste/>

[www.blissyoga.fr](http://www.blissyoga.fr)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### STAGE DE YOGA "S'enraciner et s'élever"

du samedi 27 juin au dimanche 28 juin 2015

NOM :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Date de naissance :

Profession :

Je pratique le yoga depuis :

Je joins l'acompte de 60€ à l'ordre de BLISS JEAN C.

Observations personnelles :

Date et signature

Conditions d'annulation, sur demande écrite :

plus d'un mois avant le début du stage : abandon de la moitié de l'acompte,  
moins d'un mois avant le début du stage : abandon de l'acompte en totalité.

A retourner à :

BLISS JEAN C. - 45 quai Rambaud - 69002 LYON  
Tél : 06 20 50 99 27 / [infos@blissyoga.fr](mailto:infos@blissyoga.fr)