

# JOURNEE DE PRATIQUE AU PARADIS

Je suis heureuse de vous proposer une journée de pratique de Yoga Iyengar  
**Aux Clefs du Paradis, 34 avenue du Paradis, 63130 ROYAT**

**le samedi 3 octobre 2020**

(entre 6 mois et 4 ans de pratique)

8h30	Ouverture de la salle	12h30 à 14h30	Pause déjeuner et temps libre (ballade ou sieste)
9h à 10h	Pranayama	14h30 à 15h	Questions / réponses
10h à 10h30	pause	15h à 18h	Asanas
10h30 à 12h30	Asanas		

Tarif pour la journée: 70 euros / tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi...): 60 euros

Tarif demi-journée: 40 euros

## Le matériel

Il vous est demandé d'apporter votre tapis, 3 couvertures minimum, 2 briques et 2 sangles.

Pour tout achat, vous pouvez utilement vous rendre sur les sites:

<https://www.eclectikyoga.com/3-boutique>

<https://www.bakchichbaba.com/fr/6-materiel-de-yoga>

Si des personnes sont dans l'impossibilité d'avoir du matériel, merci de venir vers moi pour en discuter. Un petit nombre de yogi pack peuvent être mis à disposition.

Pour votre confort personnel également, notamment pour le pranayama, pensez à prendre quelques vêtements chauds pour vous couvrir (couverture de confort, chaussettes, gilets sans capuche...)

Il sera nécessaire que vous portiez un masque en dehors de la pratique.

## Les vestiaires

Des vestiaires seront disponibles pour vous changer et déposer vos affaires en respectant les distances mais leur accès devra être progressif.

## Le repas

Pour des raisons sanitaires, il vous est demandé d'apporter votre repas ainsi que vos fourchette, couteau, cuillères, gourdes ainsi que petits encas ou autres graines qui vous font plaisir:)

## L'inscription et le paiement

Les inscriptions sont ouvertes auprès d'Andréa.

Je reste à votre disposition pour toute question.

Andréa TOURETTE  
06 87 06 30 19  
[andrea.tourette@gmail.com](mailto:andrea.tourette@gmail.com)

