

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 5 décembre 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 de yoga 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

