

À Megève

Hôtel* Au Vieux Moulin** – 188 rue Ambroise Martin - 74120 Megève

Du 05 au 10 Juillet 2020

« De la posture à la méditation - En Montagne »

Stage agréé FNEY

« Le Yoga des énergies et de l'effort (Hatha Yoga) conduit à la pratique de la méditation et à la libération de la souffrance (Raja Yoga) » Hatha Yoga Pradīpika – Sloka I.2 et IV.103. L'énergie vitale (Prāna) et le mental (Manas) doivent s'associer dans la pratique pour atteindre l'éveil de l'être. A travers les mouvements du yogi indien Naropa, nous mettrons en place une pratique progressive en vue d'être plus ouvert et disponible à la méditation du matin. Une pratique intense pour une élévation spirituelle. Tout cela au pied du Mont-Blanc et des montagnes où les randonnées de l'après midi nous confirmeront dans notre relation à l'énergie vitale. Des techniques de respiration (Prānāyāma) précéderont la méditation du soir.

Ce stage est agréé FNEY pour la formation continue des professeurs

Déroulé du stage

Du 05 juillet (16h30) au 10 juillet 2020 (12h)

Les cours auront lieu le matin à l'hôtel (3h30 à 4h de pratique, avec pause), dans une suite aménagée pour vous accueillir dans les meilleures conditions, équipée d'une grande terrasse permettant de pratiquer en extérieur. L'après-midi sera consacré à la randonnée ou la détente au bord de la piscine. Une pratique sur le site de randonnée est possible, à la demande des stagiaires. Au retour de la marche, une pratique sera proposée, pour détendre les corps.

Convient aux pratiquants depuis au moins 2 ans, habitués aux longs stages, aux professeurs de yoga en formation ou diplômés.

Ce stage est agréé pour la formation continue des professeurs diplômés FNEY.

Pays du Mont-Blanc



Lieu du stage, et enseignement

Le stage se déroulera à l'**Hôtel*** Au Vieux Moulin – 188 rue Ambroise Paré, 74120 Megève**

L'hôtel se situe en plein centre-ville de Megève, et vous apportera tout le confort d'un 3, avec ses chambres très confortables, un service de qualité, et sa piscine extérieure chauffée.*

Un spa avec sauna et possibilités de massages est situé en sous-sol de l'hôtel. Soins sur réservation (en supplément)

L'hôtel possède 5 places de parkings, non réservables à l'avance. Plusieurs parkings sont toujours disponibles près de l'hôtel, mais ils sont payants. Si vous souhaitez profiter d'un emplacement gratuit, nous vous dirigerons vers un stationnement à 20 minutes à pieds de l'hôtel.

L'enseignement sera donné par Jean-Pierre Michaud, professeur de yoga EFYSE depuis 2007, et formateur d'enseignants FNEY. Ancien élève de Boris Tatzky, Jean-Pierre se forme en Inde depuis 2005 au Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai-Tamil Nadu), et notamment auprès de V. Srinivasan, avec qui il étudie la Yoga Thérapie.

Le matériel de pratique n'est pas fourni. Merci de bien vouloir prévoir votre tapis de yoga, et tout autre objet vous aidant dans votre pratique.

Tarif enseignement

- **Tarif Enseignement : 370€**

Il est possible de régler en 1 ou 2 chèques, à envoyer avec votre bulletin d'inscription.

Les chèques sont à libeller à l'ordre de Accord à Corps

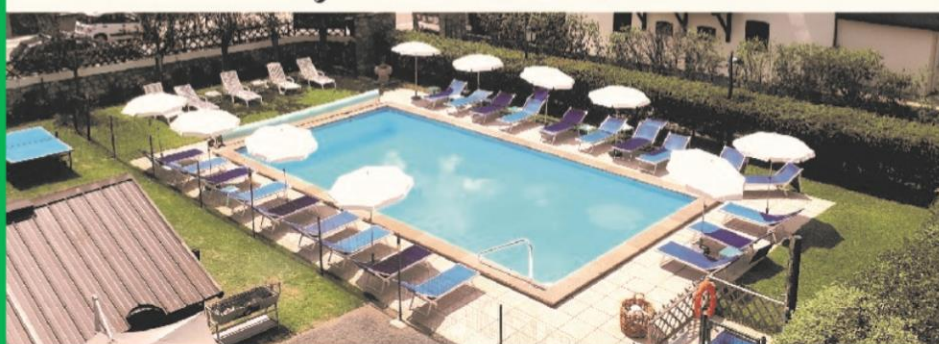
Le premier règlement est encaissé à réception, le second sera encaissé le premier jour du stage.

CONDITIONS D'ANNULATION

Pour les stages de 2 jours et + Sur demande écrite :

1. Remboursement de la totalité du montant du stage si annulation 60 jours avant le stage
2. Remboursement de 50% du montant du stage, si annulation de 60 à 30 jours avant la date du stage
3. Pas de remboursement, si annulation dans les 29 jours précédant le stage

Pays du Mont-Blanc



Tarif hébergement

- **Tarif Hébergement/personne** en 1/2 pension (petit déjeuner + dîner)
 - ° **Chambre double : 532.50€/personne**
 - ° **Chambre individuelle : 690€**

Le paiement de l'hébergement n'est pas encaissé avant le 1^{er} juin

Règlement à libeller à l'ordre de « Au Vieux Moulin », et à joindre à votre bulletin d'inscription

Les chambres bénéficient de tout le confort d'un 3.*

Les petits déjeuners, très généreux, sont servis sous forme de buffet, et sont composés de produits frais et locaux.

Les dîners sont servis dans le restaurant attenant à l'hôtel. Possibilité de repas végétariens, sur demande.

Renseignements et inscription

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

Anne Laure Michaud au **06.87.03.59.83** ou par mail yogaofbandol@free.fr

Pour vous inscrire, merci de remplir le bulletin d'inscription + la fiche hébergement ci-joints, et les renvoyer à l'adresse suivante :

Accord à Corps

Résidence Athéna, Studio 37 – 1388 Boulevard des Gravières – 83150 Bandol

Chèque(s) enseignement à libeller à l'ordre de **Accord à Corps**

Chèque hébergement à libeller à l'ordre de « **Au Vieux Moulin** »

Bulletin d'inscription Stages de Yoga 2019-20

Merci de bien vouloir remplir un bulletin par personne et par stage

A renvoyer à AAC/AYT

**Résidence Athéna - Studio 37 - 1388 Bd des Graviers
83150 Bandol**

Nom : _____ Prénom : _____
Date de naissance : _____ Téléphone mobile : _____
Email (merci d'écrire lisiblement) : _____
Adresse : _____
Je suis : ☐ Professeur de Yoga ☐ Pratiquant de Yoga depuis ... ans

Je souhaite m'inscrire au stage :

- ☐ **A Bandol Ascension 2020, pour les 4 ½ journées**
☐ **A Bandol Ascension 2020, pour 1 / 2 / 3 demi-journées.** (Entourer votre choix)

Préciser les dates choisies :

..... / /

☐ **A Megève - du 05 au 10 juillet 2020**

☐ En chambre double ☐ En chambre individuelle

Je partage ma chambre avec :

☐ **A Montagny FORMAT COURT - Les 01 et 02 août 2020**

☐ **A Montagny FORMAT LONG - Du 01 au 06 août 2020**

Je joins mon règlement de€

1^{er} chèque encaissé à l'inscription

2^{ème} chèque encaissé en début de stage

☐ en 1 chèque de€

☐ en 2 chèques de€

Chèque(s) à libeller à l'ordre de Accord à Corps

J'atteste par la présente être titulaire d'une assurance pour la pratique du yoga

Fait à, _____ le _____

Signature :

FICHE HEBERGEMENT

Hôtel Au Vieux Moulin***

Stage de Yoga- Megève, du 05 au 10 Juillet 2020

NOM-PRENOM	MAIL	TELEPHONE

VOTRE CHOIX

		PRIX / 5 nuits
	Hébergement Chambre Double <i>1/2 pension (petit déjeuner + dîner)</i>	532,50 €
	Je souhaite partager ma chambre avec :	
	Hébergement Chambre individuelle <i>1/2 pension (petit déjeuner + dîner)</i>	690,00 €

Préférences alimentaires pour le dîner	Végétarien / Non végétarien *
	Allergies :

* Entourez votre choix

Merci de bien vouloir établir votre chèque du montant total de l'hébergement, à l'ordre de Au Vieux Moulin
(Votre paiement sera encaissé environ 15 jours avant le 1er jour du stage)

Merci de remplir une fiche par stagiaire, accompagnée de votre règlement du stage, à nous retourner à :
AAC - Résidence Athéna - Studio 37 - 1388 Bd des Gravières - 83150 Bandol