

BULLETIN d'inscription

Envoyer à W. Bok willybok@belgacom.net

Nom.....

Prénom.....

âge ... sexe

adresse

tél privé gsm

tél bureau

e-mail

• depuis combien de temps pratiquez-vous

• années de pratique de yoga Iyengar

• quel aspect du yoga souhaiteriez-vous développer ?

(postures, respiration, philosophie, méditation...)

• Avez-vous des antécédents médicaux ? (opérations, blessures, douleurs chroniques)

• êtes-vous enceinte ?

• entourez **choix chambre** : 3 ou 4, 2 ou 1 personne(s)

Participation tout compris : 845€ chambre 3 ou 4 p

supplément chambre 2 personnes: 17€/j/p = 925€

supplément chambre 1 personne : 34€/j/p = 1010€

Participation au 2 stages : 1600€ chambre de 3 ou 4

Entourez

Je m'inscris au stage du 14/7 (soir) au 19/7

Je m'inscris au stage du 19/7 (soir) au 24/7

Je m'inscris aux 2 stages du 14/7 (soir) au 24/7

je verse 450€ sur le compte BE34 2100 4586 5490

je verse 450€ à un cours

Signature



Willy Bok

- licencié en kinésithérapie
- professeur certifié diplômé du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) à Pune, Inde
- enseigne depuis 1991
- formateur d'enseignants en yoga Iyengar®.



Rita Poelvoorde

- danseuse étoile du Ballet du XXe siècle (M. Béjart)
- professeur esac école supérieure des arts du cirque
- professeur certifiée de yoga Iyengar®

Les deux enseignants dirigeront la pratique à tour de rôle, vous corrigeront dans la prise des postures et vous aideront, dans le respect de vos limites, à vous ouvrir à l'univers postural du yoga.

Retraites de Yoga Iyengar®

14-19/07 niveaux 1 & 2

19-24/07 niveaux 2 & 3



5 jours de stage en Gaume juillet 2022

arrivée 18h le 14/07 ou le 19/07

par

Willy Bok &

Rita Poelvoorde

enseignants certifiés yoga Iyengar®

Le lieu

Cette retraite résidentielle de 5 jours (arrivée le soir) se déroule à **Villers-devant-Orval** en Gaume, à la ferme du Bois-le Compte, près d'Orval (Tel. 061-32 99 20). La ferme offre le calme, l'espace, la chaleur, l'air frais et pur des bois, l'eau de source. Le logement se fait en chambre de deux, trois ou quatre personnes, avec salle de bain et wc individuels. Nourriture bio, végétarienne et macrobiotique.

Accès

- Autoroute E19-E411 vers Luxembourg
- Sortie Neufchâteau, Florenville, Orval
- N840 rue des Hawys vers Villers devant Orval
- à droite sentier d'Orval
- 2ème gauche Théophile Noel, suivre ferme

Arrivée

dès 18h ; 19h repas, 20h30 intro pranayama.

Fin du stage

16h15.



Journée type

- 07h00 - 08h00 pranayama
- 08h20 - 8h50 petit déjeuner
- 09h15 - 12h15 asanas
- 12h30 - 15h30 repas - temps libre
- 15h15 - 18h15 asanas
- 18h30 - 20h00 repas

Matériel nécessaire draps de lit, serviettes bain
2 briques, 4 couvertures, 1 tapis, 2 sangles,
1 chaise de yoga si possible

Participation aux frais

Nombre de places limité.

845€ tout compris en chambre de 3 ou 4.

Supplément ch 2 p: 85€ ; ch 1 p : 170€

Acompte de 450€ à verser à l'inscription au compte
IBAN BE34 2100 4586 5490 de W. Bok ou au cours.
avec la mention *Retraite Juillet Yoga*.

Remboursement acompte : 100% si annul 1 mois avant,
50% si annul 15 j avant, 0 si annul moins de 15 j avant
Le solde sera réglé à l'arrivée.



Contact

Willy Bok 02 345 35 60

Rita Poelvoorde 0485 934 180

willybok@belgacom.net

www.aumyoga.be