

## BULLETIN d'inscription

Envoyer à W. Bok willybok@belgacom.net

Nom

Prénom

âge  sexe

n° portable

e-mail

années de pratique de yoga Iyengar

années d'enseignement de yoga Iyengar

antécédents médicaux ?

**Cocher choix chambre:**  3 /4  2 ou  1pers

Participation tout compris : 845€ chambre 3 /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

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 Level 3 du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) Pune, Inde
- enseigne depuis 1991
- formateur d'enseignants en yoga Iyengar®

Ce stage pour professeurs et élèves avancés prépare à l'évaluation du niveau LEVEL 2 pour la pratique et l'enseignement.

# Retraite de Yoga Iyengar

**niveaux 3-4-5/ LEVEL 2  
du 19 au 24 juillet 2023**



## 5 jours de stage de préparation au LEVEL 2 en Gaume belge

arrivée 18h le 19/07

par

**Willy Bok**

enseignant certifié 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 le 24 juillet



## Journée type

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| 7h00 – 8h00   | pranayama                      |
| 8h20 – 8h50   | petit déjeuner                 |
| 9h15 - 12h15  | pratique asanas                |
| 12h30 - 15h30 | repas - temps libre            |
| 15h15 - 18h15 | pratique & enseignement asanas |
| 18h30 – 20h00 | repas                          |

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

## Participation aux frais

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 avant ou à l'arrivée.



## Contact

Willy Bok 02 345 35 60  
Rita Poelvoorde 0485 934 180

[willybok@belgacom.net](mailto:willybok@belgacom.net)  
[poelvoorderita@gmail.com](mailto:poelvoorderita@gmail.com)  
[www.aumyoga.be](http://www.aumyoga.be)