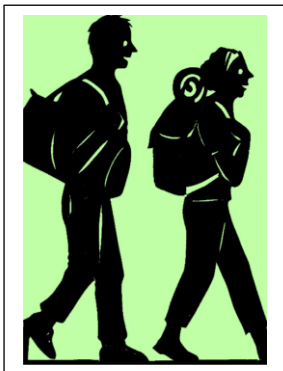


Stage spécial jeunes

(Lycéens, étudiants, jeunes adultes...)

Yoga et Randonnées

Du lundi 19 au vendredi 23 juillet 2021



Lieu : Lac de Paladru
et
Massif de la Chartreuse

Des pratiques de yoga :

Posturales, respiratoires, de concentration, et de relaxation
Adaptées aux jeunes (capacités et besoins)
En salle et dans la nature

Des randonnées :

À la journée ou demi-journée



Déroulement des journées de stage :

Lundi 19 juillet :

9h 30 : Accueil des stagiaires à la salle de motricité de l'école de Paladru
Présentation des formateurs Aurélie et Christian, et de l'organisation de la formation
Informations pratiques, distribution des supports (documents)

11h00 : Pratique posturale (asanas), respiratoire et de concentration

12h30 : Pause déjeuner : pique-nique au bord du lac, baignade pour ceux qui le souhaitent

14h00 : Moment de partage et/ou enseignement philosophique du yoga de l'action

16h00 : Pratique posturale, respiratoire et relaxation

Mardi 20 juillet :

7h30 : Accueil des stagiaires, départ sur le lieu de randonnée

8h00 : Pratique posturale et respiratoire dans la nature

9h30 : Randonnée dans la Chartreuse

16h00 : Retour à Paladru

16h30 : Echanges, discussions ou pratique relaxante

Mercredi 21 juillet :

7h30 : Pratique posturale « jeune » dynamisante, techniques respiratoires, concentration

9h00 : Pause petit déjeuner

9h30 : Enseignement philosophique sur le yoga : la relation vers les autres et soi même

11h00 : Pratique posturale (asanas), respiratoire et de concentration

12h30 : Pause déjeuner : pique-nique au bord du lac, baignade pour ceux qui le souhaitent

14h00 : Moment de partage et/ou enseignement philosophique du yoga

16h00 : Pratique posturale, respiratoire et relaxation

Jeudi 23 juillet :

7h30 : Accueil des stagiaires, départ sur le lieu de randonnée

8h00 : Pratique posturale et respiratoire dans la nature

9h30 : Randonnée dans la Chartreuse

16h00 : Retour à Paladru

16h30 : Echanges, discussions ou pratique relaxante

Vendredi 23 juillet :

7h30 : Pratique posturale « jeune » dynamisante, techniques respiratoires, concentration

9h00 : Pause petit déjeuner

9h30 : Enseignement philosophique sur le yoga : le souffle de vie

11h00 : Pratique posturale (asanas), respiratoire et de concentration

12h30 : Pause déjeuner : pique-nique au bord du lac, baignade pour ceux qui le souhaitent

14h00 : Moment de partage. Conclusion du stage

Modalités Pratiques :

- Du lundi à 9h30 au vendredi à 16h30
- Prévoir votre tapis de yoga, le pique-nique, des chaussures de marche, éventuellement pour la baignade
- A la salle de Motricité de l'école de Paladru 38850 PALADRU
- En gestion libre : campings, chambres d'hôtes, gîtes locaux
- Tarif étudiants, jeunes : 290 € (frais de participation aux cours théoriques, les pratiques de yoga et les documents pédagogiques)

ECOLE LE YOGA OCCIDENTAL
Christian Dollet
8 rue des Terreaux 38500 VOIRON
Site internet : www.yoga.stages.sante.fr
facebook.com/LeYogaOccidental/

RENSEIGNEMENTS : Tél 06 73 40 75 52 Email : dolletchristian@gmail.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

« Stage spécial jeunes »

Du lundi 19 au vendredi 23 juillet 2021

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse n°

Ville Codepostal.....

Tél.

Email

Pour confirmer mon inscription, je joins à ce bulletin d'inscription un chèque de 100€ à l'ordre de M.Dollet Christian (non remboursé en cas de désistement) et je réglerai le solde de : 190€ le premier jour du stage.

Envoyer à l'adresse suivante :

Fédération Occidental Yoga, 8 rue des Terreaux 38500 VOIRON

J'atteste que j'ai pris connaissance de toutes les informations

Fait à

le

Signature (si la personne est mineure, signature d'un parent).