



STAGE D'ETE 2022

Domaine de Mastaram – Gers - www.domaine-mastaram.fr

«C'est à travers de votre corps que vous réalisez que vous êtes une étincelle de divinité.» BKS Iyengar

Sessions/Niveaux :

Session 1 (11-17 juillet) – INTERMÉDIAIRE :

Minimum de 18 mois de pratique régulière de Yoga Iyengar.

Session 2 (18-24 juillet) – INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ :

Minimum de 5 ans de pratique régulière de yoga Iyengar (Sirsasana 10 minutes et accord du professeur requis)

Infos pratiques :

Arrivé - le 11 ou le 18/juillet : en soirée (1^{er} jour de pratique le lendemain)

Depart - le 17 ou 24/juillet : après le déjeuner

Tout le matériel de pratique sera disponible sur place.

Hébergement:

A) Au Domaine du Mastaram, **inclus tous les repas (midi, soir et collations):**

A.1) en chambre double ou triple : 364€

A.2) camping en pension complète : 280 euros/semaine

B) à l'extérieur (plusieurs options d'hébergement (Airbnb, Hotels, Gites, ...)) :

B.1) Repas sur place sans hébergement : 195 euros/semaine (selon les places « à table » disponibles)

B.2) Participation au stage sans aucun hébergement/repas : 30 euros/semaine

B/B entre 2 stages : 32 euros et 16 euros pour les campeurs - avec lessive....

Enseignement :

Session 1 ou 2 : 440€.

Sessions 1+2 : 790€.

Conditions d'annulation :

Si vous annulez votre inscription avant le 15 mai 2022 les arrhes seront remboursées intégralement. Au-delà de cette date aucun remboursement ne sera effectué sauf en cas des contraintes sanitaires.

Pour s'inscrire SVP remplir le bulletin d'inscription.

Pour plus d'information : criscmcosta@hotmail.com



Bulletin d'inscription - STAGE D'ETE 2022

Je m'inscris :

- () 1ere session du 11 au 17 juillet
() 2eme session du 18 au 24 juillet
() les deux sessions

Formule choisie/préférable:

- () A.1 en chambre double ou triple: 364€
() A.2 camping en pension complète : 280 euros/semaine

() B.1 Repas sur place sans hébergement : 195 euros/semaine (selon les places « à table » disponibles)
() B.2 Participation au stage sans aucun hébergement/repas : 30 euros/semaine

Nom et Prénom: _____

Date de naissance: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Email: _____

Tel : _____

Depuis combien de temps pratiquez-vous le Yoga Iyengar? _____

Nom du professeur : _____

Problème de sante éventuel à signaler

Allergies alimentaires ? _____

LES PLACES SONT LIMITÉES ET REMPLIES PAR ORDRE D'INSCRIPTION !

Votre inscription doit être accompagnée par un chèque de 50% de l'enseignement à l'ordre de **Cristina Costa** et envoyée à l'adresse suivant : **6 Rue Louis Buñuel 66000 Perpignan** et sera complète à partir de cela.

Le chèque ne sera pas encaissé avant le 25 juin et vous sera restitué au cas où la situation sanitaire ne nous permet pas de faire le stage.