



**81, avenue Gambetta**  
**78400 Chatou**  
**Tél : 01 30 53 11 22**  
[monica.bertauld@free.fr](mailto:monica.bertauld@free.fr)

# Novembre 2019

## Ateliers de yoga

animé par **Monica Bertauld**

**Vendredi 29 novembre de 8H à 17H00**  
**Professeurs et cours avancés**  
**explorations fondamentales**

**Samedi 30 novembre de 15H à 19H00**  
**Conscience pelvienne liberté fondamentale**

**Dimanche 1<sup>er</sup> décembre de 9H00 à 13H00**  
**Pranayama, Pratyara, Dharana, Dhyana :**  
 Respiration, intériorisation des sens, concentration, méditation.  
*Prérequis : avoir suivi l'atelier de samedi 30/11/19 ou suivre un cours régulier intermédiaire 2 ou avancé.*

### POUR VOUS INSCRIRE

Détachez le bulletin d'inscription ci-contre et remettez-le au centre de Yoga Iyengar de Chatou.

En cas d'annulation avant le 20 novembre, les arrhes seront restituées. Après cette date, la somme sera conservée par le centre.

### ACCES

**RER**  
 Ligne A direction Saint-Germain-en-Laye  
 Station Chatou/Croissy

**BUS**  
 ligne T : arrêt Île Verte

**AUTOROUTE**  
 A 86 direction Saint-Germain-en-Laye  
 Sortie 35 A Chatou

**STATIONNEMENT** aisé : zone résidentielle

- Hébergement : hôtel à proximité  
<https://www.cerise-hotels-residences.com/fr/hotels-et-residences/details/paris-chatou>

### PARTICIPATION

Vendredi	arrhes 25€	solde 75€	100 €
Samedi	arrhes 25€	solde 25€	50 €
Dimanche	arrhes 25€	solde 25€	50 €
Samedi + dimanche	arrhes 25€	solde 65€	90 €
Vendredi + samedi + dimanche	arrhes 25€	solde 145€	170 €
Etudiants/chômeurs S + D	arrhes 25€	solde 55€	80 €

*Chèque à l'ordre de M.Bertauld*

### ORGANISATION

- Veuillez arriver 15 minutes avant le début du stage.
- Le matériel de pratique est disponible sur place.

## Bulletin d'inscription novembre 2019

Nom / Prénom :

Adresse :

Tel :

Email :

Nombre d'années de pratique de yoga :

Nombre d'années de pratique de yoga Iyengar :

Age :

Avez-vous un problème de santé qui vous empêche de suivre une pratique normale ? :

.....  
 .....

Vendredi 1<sup>er</sup> novembre : 100 €  
 solde à régler le jour du stage : 75 €

Samedi 30 novembre : 50 €  
 solde à régler le jour du stage : 25 €

Dimanche 1<sup>er</sup> décembre : 50 €  
 solde à régler le jour du stage : 25 €

Samedi + dimanche : 90 €  
 solde à régler lors du stage : 65 €  
 solde étudiants/chômeurs 55 €

Vendredi + samedi + dimanche : 170 €  
 solde à régler lors du stage : 145 €  
 solde étudiants/chômeurs 125 €

Stage 25 Euros d'arrhes quelle que soit la formule  
 Reçu

Date :

Signature :