**Stage de yoga**

**Automne 2021 en Normandie**

Avec **Marie Daouphars** diplômée FNEY - enseigne le Yoga depuis 1985

Du samedi 16 octobre 2021 13h au lundi 18 octobre 16h (2 nuits)

Hôtel du Cygne

(ancien relais de poste classé monument historique)

2 rue Paul Guilbaud

27190 CONCHES EN OUCHE

Tél : 02 32 30 20 60

[www.lecygne.fr](http://www.lecygne.fr)

**Planning** :

|  |  |
| --- | --- |
| **Samedi 16 octobre 2021** |  |
| A partir de 12h00 | Arrivée dans les chambres |
| 13h00 | Présentation du stage |
| 13h30  18hà 19h30  20h | Départ pour la visite de la chocolaterie CLUIZEL à DAMVILLE (visite guidée du musée 1h,tarif 6,50 €)  Yoga  Dîner indien |
| **Dimanche 17 octobre 2021** |  |
|  | Petit déjeuner |
| 10h30 à 12h30 | Yoga |
| 12h30 | Déjeuner normand |
|  | Après-midi libre |
| 18h à 19h30 | Yoga |
| 20h | Diner italien |
| **Lundi 18 octobre 2021** |  |
|  | Petit déjeuner |
| 10h | Libération des chambres |
| 10h00 à 12h00 | Yoga |
| 12h00 | Couscous algérien de notre chef Youssef |
| 13h30 à 14h15 | Cours de yoga « adapté » |
| 16 | Collation |
|  |  |

**Stage de Yoga en Normandie**

**Bulletin d’inscription (un par personne)**

Hôtel du Cygne

2 rue Paul Guilbaud

27190 CONCHES EN OUCHE

Tél : 02 32 30 20 60

**2 nuits en pension complète du samedi 16 octobre 2021 13h au lundi 18 octobre 2021 16 h**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOM :** | | |
| **Prénom :** | | **Né(e) le :** (Info obligatoire) **:** |
| **Adresse :** | | |
| **Code postal et ville** | | |
| **e-mail :** | | |
| **GSM** | **Tél. domicile :** | **Tél. Bureau :** |
| **Je suis végétarien :** | **⬜ oui** | **⬜ non** |

**Tarif par personne en chambre single ou deux personnes en pension complète**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Membres | Non-membres | Visite chocolaterie | **TOTAL**  **(compléter)** |
| 🗆 Adultes avec yoga (chambre individuelle) | | 🗆 392,00 € | 🗆 417,00 € | * 6,50 € |  |
| 🗆 Adultes avec yoga (chambre double) | | 🗆 332,00 € | 🗆 357,00 € | * 6,50 € |  |
| 🗆 Accompagnant sans yoga (chambre double) | | 🗆 172,00 € | 🗆 197.00 € | * 6,50 € |  |
| Tarifs à la demande pour les chambres familiales (1 ch. 3 lits, 1 ch. 4 lits) | | | | | |
| 🗆 **Je règle un acompte de 40 % en un chèque à l’ordre d’IBKAM** | | | | | |
| 🗆 **Je règle la totalité en un chèque à l’ordre d’IBKAM. Les chèques seront encaissés en septembre après confirmation du stage (crise sanitaire). Nombre minimum de participants stagiaires 12 personnes** | | | | | |
| **Je viendrai en voiture : ⬜ oui ⬜ non. Je propose un covoiturage : ⬜ à l’aller ⬜ au retour** | | | | | |

**Fiche d’inscription et règlement à remettre à Marie Daouphars à la fin de votre cours ou à envoyer à Vivette FOUTER 132, rue de l’Abbé Groult 75015 PARIS**

***Inscriptions immédiates***

**Détails**

**Cours de yoga** **:** apporter un tapis de yoga et le nécessaire pour prendre des notes

**Accès :** 1h30 par la route depuis Paris - Train : gare de Conches en Ouche

**Loisirs** et tourisme : à 5 minutes à pied de votre hôtel, magnifique arboretum, promenades dans la rue principale de Conches (commerces, maisons à colombages, église, château avec vue panoramique sur l’arboretum, musée des traditions populaires à l’entrée de l’arboretum), chocolaterie CLUIZEL à Damville.

Une bagagerie est à votre disposition.

* *Merci de garer vos voitures à côté de l’hôtel (parking juste à côté) et non sous les fenêtres dans la cour.*

Date :

Signature :

Marie Daouphars Tél 06 68 19 90 77 marie.yoga@numericable.fr Vivette Fouter vfouter@gmail.com