

# L'association



**Bulletin d'inscription au stage de Yoga et Chant du bien-être**  
**Vendredi 5 au Dimanche 7 juillet 2019**  
**L'arbre à spirales**  
**Réservation et règlement**

Je joins un chèque d'acompte de 180 euros à l'ordre de l'association « Les ailes » remboursable en cas d'annulation justifiée au plus tard le 5 juin 2019, le solde étant à régler sur place.

Nom ..... Prénom .....

Adresse ..... Code postal.....

Ville ..... Téléphone .....

E - mail .....

Quel est votre niveau de pratique du yoga ? .....

<b>Enseignement + Hébergement en chambre partagée + Pension Complète (du Vendredi 5 au Dimanche 7 juillet 2019</b>	<b>377 €</b>	
Je joins un chèque d'acompte	180 €	
Je réglerai le solde en fin de stage	197 €	
Supplément si arrivée jeudi soir (dîner, nuit, petit déjeuner)	45 €	

Merci de signaler une éventuelle intolérance alimentaire .....

Fait à ..... le .....

Signature

## Inscription

Envoyer Le bulletin d'inscription à télécharger sur le site [www.les-ailes.fr](http://www.les-ailes.fr) , à l'association accompagné d'un chèque d'acompte de 180 € à l'ordre de :

Association les Ailes.

L'acompte sera encaissé fin mai, remboursable en cas d'annulation justifiée au plus tard le 5 juin 2019.

Règlement du solde sur place au début du stage.



### Association les Ailes

100 rue Boileau  
69006 Lyon

[contact.lesailes@gmail.com](mailto:contact.lesailes@gmail.com)

Jeanne 06 85 27 32 04

[www.les-ailes.fr](http://www.les-ailes.fr)

[www.annefromm.com](http://www.annefromm.com)

[www.arbre-a-spirales.fr](http://www.arbre-a-spirales.fr)

Siret 492 533 799 00036

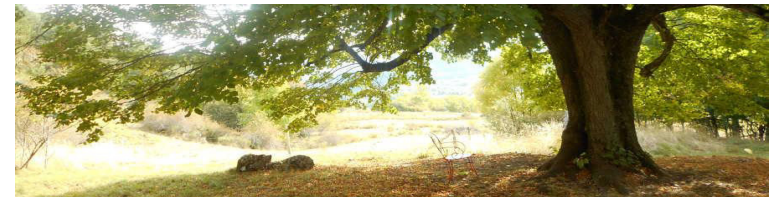
L'association

Les ailes  
HATHA YOGA

# Stage de Yoga & Chant du bien-être



Du Vendredi 5 juillet au Dimanche 7 juillet 2019



## L'Arbre à spirales en Drôme Provençale

3 jours pour se ressourcer, revenir à l'essentiel  
prendre soin de soi.

Ouvert à tous, le stage accueillera  
une douzaine de stagiaires

**Chant du bien-être**, animé par Anne, chanteuse, comédienne et enseignante de la voix chantée depuis plus de 20 ans.

Nous chanterons ensemble des chants de différentes traditions : Chants du monde et chants sacrés, ainsi que des polyphonies.

Des exercices et pratiques très diverses du chant nous permettrons d'explorer notre voix et découvrir des outils simples et précieux de bien-être.

**Yoga**, animé par Jeanne et Thierry, enseignants diplômés de la Fédération Française de Hatha Yoga.

Au coeur de la nature sauvage, nous pratiquerons le Yoga, le Yoga Nidra (Relaxation guidée), le Prânayamâ (Travail du souffle), la méditation, et la marche méditative pour favoriser notre connexion à notre nature profonde.

Pratiques, autant que possible, en extérieur.

Aucune notion de chant ou de yoga n'est requise.

Nous serons accueillis par Marilyn **à l'Arbre à spirales** (26310 Les Bascous), dans un écrin de verdure au cœ ur de la nature sauvage, à 1200 m d'altitude sur les crêtes de la Drôme provençale.

Eau de source, silence, air pur et pleine nature.

Un service de co-voiturage, pourra être organisé, en fonction des demandes.

**Hébergement**, Petites chambres de 2 à 4 personnes autour d'une bibliothèque. Douches (3 intérieures, 1 extérieure), Toilettes sèches (1 intérieure, 3 extérieures).

Le lieu est alimenté par une source d'eau pure en amont.

Cuisine saine issue des produits locaux et basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.



Les frais d'hébergement avec pension complète :

Hébergement + Pension Complète	Montant par personne	Observations
Chambre partagée	197€	Salles de bain partagées
<i>Supplément si arrivée jeudi soir</i>	45 €	(Diner, nuit, petit déjeuner)

Les frais d'enseignement sont de 180 € /personne pour les 3 jours.