

FICHE D'INSCRIPTION

À remplir et à retourner à Dominique
Brenguier le plus rapidement possible pour
réservation du gîte en temps utile

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

.....

TÉL. FIXE :

MOBILE :

COURRIEL :

.....

Je joins impérativement à mon inscription
un chèque d'acompte de 250 € à l'ordre
de Dominique Brenguier.

*« Dans les grands déserts,
les hautes montagnes,
il existe un négoce étrange ;
on peut troquer le tourbillon
de la vie contre une infinie
paix de l'âme »*

Milarepa

CONTACT

Dominique Brenguier
28 bis, route de St Simon
31100 Toulouse
mobile : 06 83 19 43 86
Courriel : dominiquebrenguier@gmail.com

Stage Yoga et Randonnées

à Castellazo, Aragon,
Espagne

du 18 au 23 août 2024 dans le
très beau gîte Meson de Castellazo
<http://www.meson-de-castellazo.com/bienvenue-2/>





Y O G A E T R A N D O N N É E S E N A R A G O N

YOGA

■ Les pratiques de yoga, dans la lignée de Krishnamacharya et Gérard Blitz, auront lieu le matin, et en fin d'après-midi.

■ Elles seront proposées en étroite relation avec la randonnée en montagne et prépareront le corps et la respiration à la marche et à la méditation.

■ Le stage est ouvert à tous, débutants et expérimentés.

■ Apporter tapis et coussin.

Programme de la semaine	
Dim. A.M.	Arrivée, découverte, installation au gîte, pratique de yoga
Lundi	Randonnées à la journée accompagnées par Pierre. Pratiques de yoga avec Dominique, le matin et en fin d'après-midi.
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	Pratique de yoga, départ après le déjeuner

■ TARIF 590 €

■ Hébergement en pension complète, chambres en duo, avec supplément pour chambre solo.

■ L'enseignante de yoga, diplômée EFYMP, professeur titulaire de la FNEY : <https://www.le-fil-du-yoga-toulouse.com/cours-de-yoga-a-toulouse-avec-dominique-brenguier/>

■ Randonnées accompagnées pas Pierre Bassibé, Accompagnateur Montagne D.E, Guide de Géologie et spécialiste de la Sierra de Guara depuis 1998.

