

ASSOCIATION YOGA SOPHROLOGIE  
BAILLY / NOISY-LE-ROI



Bulletin d'inscription et chèque  
à renvoyer par courrier à :  
Pascale Jaillard  
10, Avenue de la Châtaigneraie  
78870, Bailly

Contact et renseignements :  
06 87 94 54 66  
[contact@yoga-sophrologie.fr](mailto:contact@yoga-sophrologie.fr)  
[www.yoga-sophrologie.fr](http://www.yoga-sophrologie.fr)

## **STAGE DE YOGA à la Pentecôte 7 - 10 juin 2019**



**3 jours de yoga en immersion**

**au cœur du Hérisson  
magnifique lieu situé dans l'Eure**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 minimum, 15 maximum

### TARIFS

- Enseignement : 130 € avant le 31 mars, 160 € après
- Hébergement en pension complète : 226,50 € (3 nuits, inclus location salle, inclus repas du vendredi soir)
- Repas végétariens

Nom :

Prénom :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Je m'inscris au stage du 7 au 10 juin 2019 au cœur du Hérisson

Je joins 1 chèque d'acompte de 150 € à l'ordre d'AYSBN

L'enseignement et le solde de l'hébergement en pension complète seront à régler sur place en début de stage (2 chèques séparés).

*En cas de désistement plus de 2 mois avant le début du stage, 30 % de l'acompte sera conservé.*

*En cas de désistement moins de 2 mois avant le début du stage, l'intégralité de l'acompte sera conservée.*

*En cas d'annulation de notre part, l'intégralité de l'acompte sera remboursée.*

Date :

Signature :

### PROGRAMME

Accueil vendredi 7 juin à partir de 18h  
Fin du stage : lundi 10 juin à 15h30

Chaque jour :

- 4 pratiques de yoga alliant yoga postural, pratiques respiratoires, yoga-nidra, méditation
- 1 atelier "philo du Yoga " (Yoga Sûtras de Patanjali)
- du temps libre l'après-midi pour profiter du lieu et de ses environs.

### LIEU

Le cœur du Hérisson  
2-8, le Village  
27270 Ferrières-Saint-Hilaire  
Site : [lecoeurduherisson.fr](http://lecoeurduherisson.fr)

Nous serons accueillis au Centre, qui dispose d'une très belle salle de yoga « cathédrale » de 55 m<sup>2</sup>, d'un coin repas, d'un coin bar et d'une terrasse au bord de l'eau.

- à 180 kms en voiture depuis Bailly et Noisy
- à 1h20 en train depuis Saint-Lazare : gare de Bernay à 5mn en taxi du centre Bernay située à 6 km du lieu est classée ville d'art et d'histoire

### PROFESSEUR

Pascale JAILLARD

Diplômée de l'Institut Français de Yoga, Pascale enseigne le yoga depuis 2006. Elle est aussi kinésithérapeute et sophrologue.