

JOURNEE TYPE

DESCRIPTIF

BULLETIN D'INSCRIPTION

7h30 Eveil sensoriel, Kriyas
(techniques de purification
du yoga), chants de
Mantras, Hatha yoga

8h30 Petit déjeuner marocain

10h00 Départ pour une journée
découverte, nature et
culture, dans les environs

Pause déjeuner / pic-nic

17h30 Séance de yoga (1h30)
proposée et animée selon
l'enseignement de G.Blitz,
lignée Krishnamacharya

19h45 Dîner marocain

21h00 Echanges sur le vécu de la
journée, lecture de textes,
méditation...

A 10 km de la jolie petite ville de Sidi-Ifni, au-dessus de la plage de Legzira, dans sa partie la plus tranquille, la petite **auberge Sable d'or**, nous accueillera dans ce superbe site. L'océan d'un côté à perte de vue, l'arrière pays vallonné de l'autre côté avec un ravissant paysage de champs de blé et d'orge et des montagnes pelées plantées d'euphorbes en arrière plan.

Prix du stage : **190 €** (+ adhésion *CYSO* 15 €)
Pour l'organisation et l'animation des séances de yoga avec une enseignante diplômée.

Vous aurez à régler sur place :
. Votre hébergement de 7 nuits en $\frac{1}{2}$ pension, en chambre double ou en chambre triple (de 172 à 200 €/personne environ)
. Le trajet d'Agadir à l'auberge en grand Taxi (comptez environ 20 €/ personne A/R)

A prévoir aussi :
Le prix du billet d'avion que vous devez réserver rapidement pour l'aéroport d'Agadir, les transports pour les excursions, les activités optionnelles (*visites de sites, guide, hammam, massage...*).

Nous nous retrouverons **le lundi 15 avril à l'aéroport d'Agadir** pour le départ en grand taxi (environ 2h00 de route). *En fonction de l'heure d'arrivée des avions, nous aurons peut-être à passer la 1^{ère} nuit à Agadir.*

Pour le retour, départ prévu **le lundi 22 avril dans la matinée.**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél :

Email :

**Je m'inscris au stage de
yoga du lundi 15 avril au lundi
22 avril 2024**

je verse un acompte de 100 euros
(à l'ordre de *CYSO*), que je joins au bulletin
d'inscription et que j'adresse à :

**ASSOCIATION « C.Y.S.O. »
4 rue Edmond de Planet - C31
31000 Toulouse**

*En cas d'annulation, nous vous remboursons 50 % de vos arrhes jusqu'au 15 Février 2024.
Au-delà, pas de remboursement possible.*