

fiche d'inscription pour les ateliers
Puissance des chakras, douceur du cheval

Prénom, nom

Adresse, CP, commune

Mail

Téléphone

Date de naissance

Profession

Situation familiale

Avez-vous des problèmes de santé, de mobilité?

.....

Suivez-vous un traitement, prenez-vous des médicaments?

.....

Quelle est votre expérience avec le yoga, le cheval, le développement personnel ou spirituel?

.....

Qu'est-ce qui vous motive pour participer à ces stages?

.....

Vous aimeriez encore rajouter quelque chose sur vous?

.....

Je souhaite m'inscrire aux dates:

1 octobre - chakra 1 2 octobre - chakra 2 diner + nuitée + petit déjeuner

5 novembre - chakra 3 6 novembre - chakra 4 diner + nuitée + petit déjeuner

19 novembre - chakra 5 20 novembre - chakra 6&7 diner + nuitée + petit déjeuner

Je déclare participer sous ma propre responsabilité.

Fait le à Signature

Informations supplémentaires sur les ateliers **Puissance des chakras, douceur du cheval**

Programme Un atelier = une journée sur un chakra. Un weekend = deux ateliers.

On commence par une séance de yoga, où Magali nous fait découvrir le chakra à travers la théorie, la respiration, des exercices, visualisations et postures de yoga. Le tout dans une ambiance de détente, de bienveillance et de respect (de soi, de l'autre, de son corps et ses émotions).

La seconde partie se déroule à l'extérieur où Nynke nous accompagne dans une séance avec ses petits chevaux. Les exercices sont à la portée de tous et se déroulent à côté du cheval, dans un environnement sécurisé et à son propre rythme. L'après-midi: d'abord les chevaux, ensuite le yoga et la relaxation. A ceux qui restent pour le weekend entier, le samedi soir laisse le temps aux échanges, aux jeux, une méditation, ...

A prévoir Pour le yoga: des **vêtements** amples, leggings/pantalon de jogging, chaussettes chaudes, un petit plaid, un zafu. Pour les séances à l'extérieur, prévoir des vêtements adaptés à la météo qui résistent aux câlins des poneys, **chaussures** solides ou bottes de pluie. Un **calepin et stylo**.

Les **repas de midi** sous forme de panier partagé. Pour un week-end, prévoyez-en pour les deux jours.

Lieu Nynkéqui / Gîte Micalon, En Micalon 1, 32220 Gaujac (12 km de Samatan)

Heure Accueil-café dès 8h30. On commence à 9h. Le soir on termine vers 18h.

Tarif ☐ 495€ pour l'intégralité des 6 ateliers ☐ atelier à l'unité: 90€ ☐ diner + nuitée + petit-déj. 50€

Acompte de 60€ pour un weekend, 30€ pour une journée, par chèque.

Règlement du **solde**: en espèces ou chèque, le jour/weekend de l'atelier. Pour la série intégrale: au premier atelier 2 chèques de 60€ et 3 chèques de 105€. Règlement de l'hébergement en espèces.

Nombre de participants 6 personnes maximum, 4 minimum.

Merci de **retourner la fiche d'inscription, jointe de votre chèque d'acompte**, à l'adresse ci-dessous.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des doutes. Namasté, à bientôt!

Magali Cannavale

professeur de yoga

tél. 06 87 08 54 67

yabah3331@gmail.com

SIRET 47901491200048

Nynke Huijzer-Groenewegen

équi-coach

tél. 06 72 36 24 20

nynkequi@orange.fr

SIRET 82399265600012

gîte Micalon

En Micalon 1

32220 Gaujac

www.gite-micalon.fr

<https://nynkequi.com>