

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:

8 avril - chakra 1       9 avril - chakra 2       diner + nuitée + petit déjeuner

13 mai - chakra 3       14 mai - chakra 4       diner + nuitée + petit déjeuner

17 juin - chakra 5       18 juin - 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. Votre **bouteille d'eau**, 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](mailto:yabah3331@gmail.com)

SIRET 47901491200048

**Nynke Huijzer-Groenewegen**

équi-coach

tél. 06 72 36 24 20

[nynkequi@orange.fr](mailto:nynkequi@orange.fr)

SIRET 82399265600012

**gîte Micalon**

En Micalon 1

32220 Gaujac

[www.gite-micalon.fr](http://www.gite-micalon.fr)

<https://nynkequi.com>