



*"Le silence est à l'âme, ce que le sommeil est au corps."*

**YOGA IYENGAR®**

# **MAI A BERGAMO (ITALIE)**

**Dimanche 05 mai à 18h → samedi 11 mai 2024 à 14h**

Avec Anne-Marie Van Holder, enseignante certifiée de Yoga Iyengar par le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Puna (Inde).

[www.yoga-clamart.com](http://www.yoga-clamart.com)

## **La pratique :**

Pranayama, pratique posturale et Kurunta yoga de 8h à 12h, et de 16h30 à 18h45

ce stage s'adresse aux pratiquants de tous niveaux.

Anne Marie enseignera en français avec traduction possible en italien.

## **Le matériel :**

tout le matériel de pratique est présent sur place, le centre est équipé pour la pratique Iyengar.

## **Lieu et hébergement :**

le centre "Anuttara" est situé dans une région vallonnée et boisée au Nord de Milan.

La cuisine est végétarienne.

[www.anuttara.it](http://www.anuttara.it)

## **Tarifs et inscription :**

Coût total du stage : **1050,00€**

Veuillez retourner le bulletin d'inscription ci-joint avec un chèque de **500,00€ d'arrhes** à l'ordre de **Anne-Marie Van Holder - 24 Av Beauséjour - 92140 Clamart - France**

Les arrhes seront encaissées au moment du stage, le solde sera réglé sur place.

**Après le 01 avril, aucun remboursement ne sera possible, sauf restrictions sanitaires.**



**BULLETIN D'INSCRIPTION  
YOGA A BERGAMO Italie**

**du dimanche 05 mai  
au samedi 11 mai 2024**

**Anne-Marie Van Holder  
24 av Beauséjour  
92140 CLAMART  
France**

**Tel : 06 18 06 91 65  
courriel : annemarievholder@gmail.com  
[www.yoga-clamart.com](http://www.yoga-clamart.com)**

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE .....

TEL FIXE ..... MOBILE .....

COURRIEL (en majuscules SVP) .....

Avez-vous déjà pratiqué le Yoga Iyengar OUI NON

Problèmes particuliers  
.....  
.....

Je verse 500,00€ d'arrhes à l'ordre de **Anne-Marie Van Holder**

**Après le 01 avril, aucun remboursement ne sera possible, sauf restrictions sanitaires.**