



"Vacuité à l'intérieur, vacuité à l'extérieur,
comme une jarre dans l'espace.
Plénitude à l'intérieur, plénitude à l'extérieur,
comme une jarre dans l'océan."
Hatha Yoga Pradipika

YOGA IYENGAR®

MAI A BERGAMO (ITALIE)

Dimanche 18 mai à 18h → samedi 24 mai 2025 à 14h

Avec Anne-Marie Van Holder et Philippe Moreau enseignants certifiés de Yoga Iyengar par le Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Puna (Inde).

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.

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

Tarifs et inscription :

Coût total du stage : **1080,00€**

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.

Après le 01 avril, aucun remboursement ne sera possible.



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

**du dimanche 18 mai
au samedi 24 mai 2025**

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

Tel : 06 18 06 91 65

courriel : annemarienvholder@gmail.com

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.

® Utilisé avec la permission de BKS IYENGAR, propriétaire de la marque