

**Lieu du Stage :**

**La Chandoline  
Gîte et Randonnées  
Au Manon  
39310 LAJOUX**

03 84 41 26 93 [info@lachandoline.com](mailto:info@lachandoline.com)

Voir site pour connaître l'esprit du lieu :  
[www.lachandoline.com](http://www.lachandoline.com)

**Accès en train :**

Gare TGV (Paris-Genève) :  
Bellegarde sur Valserine :

- Car de Bellegarde à Mijoux  
Régie de cars : 04 50 48 52 67
- Navette de la gare au chalet tous les  
dimanches à 17h15 : 11 €



Association PAROLES DE YOGA

## STAGE YOGA RAQUETTES

Les cours de Yoga sont dispensés par

**Catherine MASSON**

Enseignante de Yoga  
Formatrice d'enseignants de Yoga  
de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga  
(FNEY)

**du dimanche 19 Février 2012 à 19h**

**au samedi 25 Février 2012 à 14h**

Ouvert à tous niveaux  
Pratique approfondie de Yoga  
Assise en silence  
Marche méditative

Association PAROLES DE YOGA  
9 rue de Brocéliande 35760 Saint-Grégoire  
06 18 39 32 25  
[catherinemasson@coursyoga.org](mailto:catherinemasson@coursyoga.org)

[www.coursyoga.org](http://www.coursyoga.org)

## PROGRAMME

Assise en silence : 7h30 à 8h00

Yoga : 9h30 à 12h30

Raquette : 14h00 à 16h30 :

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi :

Balades raquettes accompagnées par

Valérie DALMAS (Mercredi : Libre)

Yoga : 17h30 à 19h 00



Pension complète :

- **438 € par personne**(chambre pour 2 personnes avec sanitaires privés)
  - **398 € par personnes**(chambre pour 2 personnes avec sanitaires à l'étage)
- [Pour une chambre particulière : 88 € en plus]

Repas avec nourriture biologique (signaler si régime alimentaire particulier)

La pension complète comprend en plus :

Les draps, l'encadrement des balades, les raquettes et bâtons, les tapis de yoga, l'accès au sauna du chalet.

Apporter votre linge de toilette et coussin de méditation

**Formulaire d'inscription**  
**au Stage Yoga Raquettes de La Chandoline (Février 2012) à renvoyer à :**

Catherine MASSON  
9 rue de Brocéliande  
35760 St Grégoire

---

**Prix par personne :**

- Enseignement (350 €) avec pension complète (chambre pour 2 personnes avec sanitaires privés) : **788 €**
- Enseignement (350 €) avec pension complète (chambre pour 2 personnes avec sanitaires à l'étage) : **748 €**
- Enseignement (350 €) avec pension complète (chambre individuelle avec sanitaires privés) : **876 €**

**Pour confirmer votre inscription,**  
vous devez renvoyer ce formulaire  
avant le 15 Janvier 2012

**avec un chèque d'acompte de 200 €**

à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de Stage

---

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Régime alimentaire particulier pour les repas :