

**FORMATION Yoga pour enseignants et pratiquants avancés****en présentiel à NANTES : SAISON 2024-2025**

---

◆ **MASTERCLASS WEEKEND** automne : du samedi 23/11/2024 au dimanche 24/11/2024

THÈME : FOCUS ASANA, les TRIANGLES

◆ **MASTERCLASS WEEKEND** hiver : du samedi 18/01/2025 au dimanche 19/01/2025

THÈME : FOCUS ASANA, ÉQUILIBRE

◆ **MASTERCLASS WEEKEND** printemps : du samedi 15/03/2025 au dimanche 16/03/2025

THÈME : FOCUS ASANA, les GUERRIERS



HORAIRES des MASTERCLASS WEEKENDS :

samedi 09:30-12:45 et 14:00-17:30, dimanche 09:30-12:45 et 14:00-16:00



TARIF d'une MASTERCLASS WEEKEND : 260 € [frais pédagogique + location de la salle]

---

◆ **SÉMINAIRE** hiver (vacances zones B-C) : du lundi 17/02/2025 au jeudi 20/02/2025

THÈME : BANDHA - ASANAMUDRA - PRANAYAMA

◆ **SÉMINAIRE** printemps (vacances des zones B-C) : du lundi 14/04/2025 au jeudi 17/04/2025

THÈME : PLEXUS ET CHAKRAS DANS LES ASANA

◆ **SÉMINAIRE** été : du lundi 25/08/2025 au jeudi 28/08/2024

THÈME : FLOW ET ONDULATIONS OU COMMENT LAISSER PASSER LE MOUVEMENT



HORAIRES des SÉMINAIRES :

lundi-mardi-mercredi : 9:30-12:30 et 14:00-17:00, jeudi 9:30-12:30 et 13:45-15:45



TARIF d'un SÉMINAIRE : 530 € [frais pédagogique + location de la salle]

---

◆ **STAGES D'ÉTÉ SESSION A** : du lundi 21/07/2025 à 9:30 au vendredi 25/07/2025 à 12:30

◆ **STAGES D'ÉTÉ SESSION B** : du lundi 28/07/2025 à 9:30 au vendredi 01/08/2025 à 12:30

◆ **STAGES D'ÉTÉ SESSION C** : du lundi 04/08/2025 à 9:30 au vendredi 08/08/2025 à 12:30

**MÊME THÈME POUR LES 3 SESSIONS : YOGA DES PIEDS À LA TÊTE**

Les membres inférieurs, le bassin, la mobilité vertébrale, la ceinture scapulaire, la respiration.

Les grandes familles d'Asanas et les bases du Pranayama. Ateliers et pratiques guidées.



HORAIRES des STAGES D'ÉTÉ :

lundi-mardi-mercredi-jeudi : 9:30-12:30 et 14:00-17:00

vendredi : 9:30-12:30



TARIF d'un STAGE D'ÉTÉ : 595 € [frais pédagogique + location de la salle]

---

 **LIEU : le Jardin des Récollets, 3 rue Abbé Boutet 44200 NANTES**

*(Hébergement et restauration à prévoir par vous-mêmes)*

## INSCRIPTION :

Faites-nous parvenir le bulletin ci-dessous complété avec les chèques suivants :

**■ un chèque de 30 €** quelque soit le nombre de Masterclass weekend, de séminaire ou de stage d'été réservé, à l'ordre de ATELIER YOGA SB GASTINEAU.

Il sera encaissé uniquement en cas d'annulation de votre part pour frais de dossier.

Si vous participez, il vous sera restitué sur place.

**■ un chèque d'acompte de 150 € par séminaire ou par stage d'été**, à l'ordre de ATELIER YOGA SB GASTINEAU, encaissable 1 mois avant le début du séminaire ou du stage d'été, non-remboursable après cette date.

Solde sur place de 380€ par séminaire et de 445€ par stage d'été (espèces, chèque(s) ou virement), paiement en plusieurs fois possible.

**■ un chèque d'acompte de 80 € par Masterclass weekend**, à l'ordre de ATELIER YOGA SB GASTINEAU, encaissable 1 mois avant le début du séminaire, non-remboursable après cette date.

Solde de 180€ par Masterclass weekend (espèces, chèque ou virement).

***Règlements en espèces possible, nous consulter.***

***Par virement possible également à condition de nous faire parvenir les chèques d'acomptes, vous pouvez noter au dos « ne pas encaisser » et vous effectuerez le virement un mois avant le début du stage. Cath fera un rappel le moment venu.***

 **Adresse d'expédition du bulletin d'inscription et de tous les chèques :**

**Serge GASTINEAU - 20 avenue des Nouettes - 44100 NANTES**

**BULLETIN D'INSCRIPTION** à compléter, à imprimer ou à recopier sur papier libre,

à envoyer par courrier avec les chèques ou à numériser et à envoyer par mail.

 ----- 

NOM et prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_ \_ \_ \_ \_

Ville : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Tél : \_ \_ / \_ \_ / \_ \_ / \_ \_ / \_ \_

cochez vos choix de réservation ci-dessous :

 à **NANTES**

- MASTERCLASS WEEKEND automne** : 23-24/11/2024
- MASTERCLASS WEEKEND hiver** : 18-19/01/2025
- MASTERCLASS WEEKEND printemps** : 15-16/03/2025
  
- SÉMINAIRES hiver** : 17-20/02/2025
- SÉMINAIRES printemps** : 14-17/04/2025
- SÉMINAIRES été** : 25-28/08/2025
  
- STAGE D'ÉTÉ session A** : 21-25/07/2025
- STAGE D'ÉTÉ session B** : 28/07/2025 - 01/08/2025
- STAGE D'ÉTÉ session C** : 04-08/08/2025

*(Il est possible de suivre plusieurs stages d'été même si le thème est identique car le contenu s'adapte et varie en fonction des participants)*

 **NOUS CONTACTER AVANT TOUTE INSCRIPTION**  
**AFIN DE VÉRIFIER LES DISPONIBILITÉS** 

**VOTRE INSCRIPTION SERA CONFIRMÉE À RECEPTION DE TOUS LES CHÈQUES,**

**SI C'EST COMPLET VOUS SEREZ SUR LISTE D'ATTENTE.**

*Chaque masterclass week, séminaire ou stage d'été aura lieu s'il y a au minimum 8 participants.*