

## BULLETIN INSCRIPTION à COMPLETER ET DECOUPER

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

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

Téléphone : .....

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

Je verse 50 € d'arrhes obligatoires pour l'inscription au week-end **YOGA des Profondeurs « Le printemps : émergence de notre potentiel »** du 16 et 17 mars 2019 en joignant un chèque à l'Association TRISKELLOU

Pour l'hébergement, dès votre inscription auprès de **Nathalie**, un lien internet spécifique vous sera remis par email pour faire votre réservation d'hébergement en pension complète via le site internet de l'Arche.

Exemple tarif : en pension complète, 1 nuit chambre simple à plusieurs, à partir de 53 €

Possibilité chambre seule / confort avec supplément

SVP apporter vos draps et serviettes de toilette & table; location draps possible avec supplément à votre charge pour la fourniture de draps : 7.50 €

Le \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 Signature :

Une confirmation vous sera envoyée par mail — date limite d'inscription 20 FEVRIER 19 MERCI ! **Pensez à vos tapis, couverture et tout autre accessoire nécessaire à votre confort.**

Inscription YOGA à envoyer à :

**Nathalie ROLLAND**

**1 Chemin de passieu**

**38 430 SAINT ROMAIN DE JALIONAS**

Tel +33 (0)6 07 36 33 81

[www.triskellou.com](http://www.triskellou.com)

ADRESSE du lieu du stage :

L'ARCHE DE SAINT ANTOINE

L'arche, place de l'Abbaye

38160 SAINT ANTOINE L'ABBAYE

tel : 04 76 36 45 97

<http://www.arche-de-st-antoine.com/>

**Vous serez accueillis dans l'ancienne Abbaye des Antonins, un grand bâtiment classé dans le beau village de Saint Antoine l'Abbaye. L'accueil est assuré par la communauté de l'Arche, inspirée de Gandhi et Lanza del Vasto ; elle a pour direction de vie la non-violence. L'ambiance est conviviale et paisible, elle favorise la relation et le travail personnel.**

L'accueil se fera le **samedi 16 mars à partir de 13h 00** à la salle **MUSIQUE** ; la pratique démarre à **14 h** ; le stage prend fin le **dimanche 17 mars à 16 h.**



## WEEK-END YOGA

*session « YOGA des Profondeurs »*

**Le 16 et 17 mars 2019**



**« Le PRINTEMPS :  
Émergence de notre potentiel »**

Avec **Nathalie ROLLAND**  
YOGA - Sophro - Ayurveda



**OM SHANTI**

**TRISKELLOU...**

## « YOGA LE PRINTEMPS :

### Emergence de notre potentiel »

**SAMEDI 16 MARS 2019**

- Arrivée à partir de 13h 00 accueil, installation chambre
- Première pratique de 14 h à 16h
- Pause 15 mn
- Pratique de 16 h 30 à 18 h 30
- Dîner à 19 h 00
- Veillée, méditation de 20 h 30 à 21 h 30. Bonne nuit ...

#### Horaires des repas :

Petit déj : 7 h 30 à 9 h 00  
Déjeuner 12 h 30  
Dîner 19 h 00

*Les repas sont des buffets végétariens à volonté proposant des plats faits maison, locaux et bio au maximum. Une participation à la vie de la maison vous sera demandée selon vos possibilités (aide vaisselle et ménage chambre avant de partir) merci d'y répondre avec bonne volonté, en YOGA .*

## « YOGA LE PRINTEMPS :

### Emergence de notre potentiel »

**DIMANCHE 17 MARS 2019**

- Méditation matinale de 6h à 7h
- Petit dèj
- Pratique 9 h à 11 h 30
- Déjeuner à 12 h
- Pratique 14 h à 16 h
- 16 h — fin du stage

**MERCI ! OM SHANTI !**



**Nathalie Rolland**  
Enseignante YOGA

## INFORMATIONS

- \* Tarif enseignement YOGA :
- \* 97 € pour les non-adhérents à Triskellou
  - 93 € si adhérents à Triskellou
  - 160 € pour un couple pour le week-end
  - 70 € pour étudiant/chômeur (justificatif)
- \* Adhésion annuelle à l'association de l'Arche : 15€ valable pour tout autre stage ; est demandée lors de votre réservation de chambre sur le site internet -
- \* Ce stage est résidentiel et sous entend l'hébergement à l'Arche en pension complète
- \* Un co-voiturage est envisageable, laissez moi votre souhait ou via l'Arche
- \* Si besoin taxi à partir de la gare de Saint Marcellin à votre charge : 06 27 05 59 22 ou 06 15 93 43 04 - Des navettes sont aussi proposées à la gare : 9h . 12h . 15h15 . 18h - **prévenir l'Arche**
- \* Possibilité d'arriver la veille ou de prolonger votre séjour à votre discrétion et à réserver directement auprès de l'Arche.

