

STAGE YOGA ET MASSAGE THAÏ

Le massage traditionnel thaïlandais trouve ses racines en Thaïlande et aussi en Inde. Le fondateur est le docteur Shivago Komarpaj, naturopathe personnel et ami de Bouddha. Les Thaïlandais pratiquent le massage au sein de leurs communautés, depuis des siècles comme une forme de socialisation qui aide à réunir les gens. Il est pratiqué comme une technique de méditation, une extension de la discipline spirituelle, une manière de guérir l'âme, d'harmoniser le corps et l'esprit.

Sandra Léonard est professeur de Yoga, diplômée de l'IFY. Certifiée en massage thaï traditionnel, par SUNSHINE et SMH School à Chiang Mai. Passionnée et engagée, elle pratique et enseigne ces 2 disciplines complémentaires, depuis 15 ans.

Au Programme :

- Pratique posturale de Yoga pour se préparer, en groupe et en individuel.
- Initiation au Massage thaï

Stage Yoga et massage thaï

LIEU DU STAGE : Studio (au RDC) – 4 chemin des Jorlis – 64600 ANGLET

HORAIRES : Samedi de 10h à 12h30 - pause déjeuner 12h30 à 14h – reprise 14h à 17h30

Proposition pour le repas restaurant italien situé juste en face (ouverture spécialement pour le groupe) : La Bottega della mama. Menus à partir de 18€, avec des repas végétariens entre autres, et pas de pizzas.

REGLEMENT : bulletin et chèque à l'ordre de IFY-SO à adresser à : Sandra LEONARD - 80 rue du Bois Belin – 64600 ANGLET – 06-34-37-05-95 - sandra.yogananda@live.com

✂

Bulletin d'inscription au stage du Samedi 21 mars 2020 – Yoga et massage Thaï

Nom/prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Qualité : merci de cocher la case correspondant à votre situation

Formateur(trice) Enseignant(e) Elève en formation Adhérent simple Nouvel(le) adhérent(e)

Si élève en formation indiquer le nom du formateur :

Si adhérent simple indiquer le nom du professeur :

TARIF ADHERENT: 55 € - élève en formation : 25 €

ADHESION : IFY SO –2019/2020: 15 € pour les non adhérents

Règlement : chèque espèce