

# STAGE de YOGA

## Les 28 et 29 Juin 2014

### À Pamiers (Ariège)

### avec Betty Basset



L'association SAMADHI est heureuses de vous proposer un stage de fin d'année à Pamiers. Le stage est ouvert à toutes et à tous.

Samedi 28 juin 2014		Dimanche 29 juin 2014	
9h30 - 12h00	Pratique Posturale	9h - 11h	Pratique Posturale
12h30 - 13h30	Repas collectif	11h30 - 12h30	Pranayama - Méditation
Après midi libre	Randonnée ou piscine	13h - 14h	Repas collectif
17h - 18h30	Détente + Pranayama	Après midi libre	Randonnée ou piscine
19h30	Repas collectif		

**Lieu:** Hébergement chez Jeanne Van Helden - Saint Victor du Fau - 09100 Pamiers

**Matériel de pratique :** Vous pouvez apporter votre tapis. Vous trouverez également du matériel sur place (couvertures, briques, sangles et tapis antidérapant).

.....

### Bulletin d'inscription au Week-End des 28-29 juin 2014 à renvoyer avant le 1<sup>er</sup> juin

Nom ..... Prénom .....

Tél ..... Adresse mail .....

Adresse .....

Age ..... Nombre d'années de pratique .....

Problèmes particuliers .....

#### => Je m'inscris pour :

Enseignement (à régler sur place)

- 2 jours : **90 euros**
- 1 jours : Samedi : **50 euros** / Dimanche : **40 euros**

#### Hébergements

Repas du samedi midi et soir + dimanche midi : 15 euros X 3 = 45 euros

Lit : 25 euros X 2 nuits (Vendredi soir et samedi soir) = 50 euros

(Sur place, prévoir + 5 euros pour la location de draps ou prévoir vos draps personnels)

- Soit du vendredi soir ou dimanche midi : **95 euros**
- Du samedi soir au dimanche midi : **55 euros**

**Merci d'envoyer votre inscription + le chèque correspondant au règlement de l'hébergement.** L'enseignement sera à régler sur place.

**Info Contact : 06 09 80 06 08 ou [yoga.samadhi@yahoo.fr](mailto:yoga.samadhi@yahoo.fr)**

# Pour accéder au Gite

**En voiture : 76 km (1h08)**

Prendre A61 / E80 à Montgiscard et quitter D916 et D16 (5,5 km)

Prendre la A66 ou E9 - Direction Pamiers  
Sortie 3 et quitter A66 ou E9 (17,9 km)

Au rond-point, prendre la 3ème sortie sur N20 en direction de Foix / Andorre / Pamiers / ZA du Pic (44 km)

Prendre D624 et D10 en direction de Pamiers (110 m)

Prendre à droite sur Avenue du Jeu de Mail (D119) (2,6 km)

Tourner à la 1<sup>er</sup> à gauche et continuer sur Promenade des Maquisards (120 m)

Continuer sur Bd de la Libération (300 m)

Au rond-point, prendre la 2ème sortie et continuer sur BD de la libération (550 m)

Prendre à droite sur Route de Vicarian / D10 (140 m)

Tourner à gauche pour rester sur D10 (2,4 km)

Tourner légèrement à droite (1,9 km)

Tourne à droite (28 m)

**Merci de me prévenir si vous avez des places disponibles dans votre voiture....**

