

Bulletin d'inscription au stage :

Je m'inscris au stage de Pilates Yoga & méditation du ... au ... août 2026 (5 jours) avec Nadege Picq. Le Studio Naia part dans le Cantal !

Nom : ----- Prénom : -----

Adresse : -----

Code postal : ----- Ville : -----

Profession : ----- Sexe : M/F

Tel : ----- E-mail : -----

Pour l'hébergement, contactez l'office du tourisme de Salers : 04 71 40 58 08

Une recommandation : chambres au col de Legal « Caldera hébergement », auberge du pont à St Projet Salers, auberge de St Chamand, et plusieurs campings à proximité.

Merci de joindre à votre inscription un virement de 150€ pour réserver votre place **avant le 15 mai**, et le reste et totalité du prix du stage par chèque ou espèce soit 230€ **avant le 15 juillet** pour faciliter l'organisation, nous vous invitons à vous inscrire au plus tôt.

Titulaire du compte Nadege Picq - Banque Populaire Méditerranéenne
IBAN : FR76 1460 7000 1470 1218 5352 132

Siret 81441827300037

Ordre pour le règlement par chèque : Nadege Picq - 20,Rue Cesar Alemàn - 13007 Marseille

TVA non applicable article 2938 du CGI

Coordonnées de l'organisateur : EMAIL pilatesetyogaesprit@hotmail.com- Téléphone : 0783776843

Prix du Stage : 380 €

(350 € pour les adhérents du Studio Naia)

PROGRAMME

Du.....au.....août

Du lundi au vendredi, 10 longues pratiques soit plus de 23 heures de pratique :

- **Le matin :** 1 Séance de Pilates (2h) de 9h à 11h
- **En fin de journée :** 1 Séance de Yoga de 2h incluant pratique d'asanas, Nidra yoga (relaxation) soit 2h de 17h à 19h et 40 minutes de méditation. (horaires ajustables).

[Les horaires sont susceptibles d'être éventuellement modifiés par Nadège.]

Nous allons profiter et nous amuser ! Certaines pratiques se feront à l'air libre si les conditions nous le permettent.