

Conditions générales

Dates du stage

Samedi 10 avril à partir de 10h00
au dimanche 11 avril à 17h00

Enseignement

Delphine Bloc professeure de Hatha Yoga
Affiliée à la FFEY

Lieu du stage

Hôtel Les Augustines
18 route de la plage
80120 Quend

10 participants

Tarifs 310 €

Le prix comprend l'enseignement, 1 nuit d'hébergement en chambre double, la pension complète (*brunch et dîners végétariens, thés, tisanes*).
Possibilité de chambre individuelle sur demande, avec supplément.



Horaires

Samedi

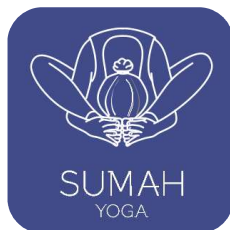
10h00	Accueil
11h00	Pratiques de Hatha Yoga <i>Brunch</i> Temps de repos Sortie plage
17h00 à 19h00	Pratiques de Hatha Yoga et Mantras <i>Dîner</i>
21h00	Concentration - méditation

Dimanche

08h00 à 11h00	Pratiques de Hatha Yoga et Ayurveda <i>Brunch</i>
14h30 à 17h00	Plage, pratiques de Hatha Yoga et méditation
17h00	Fin de stage.

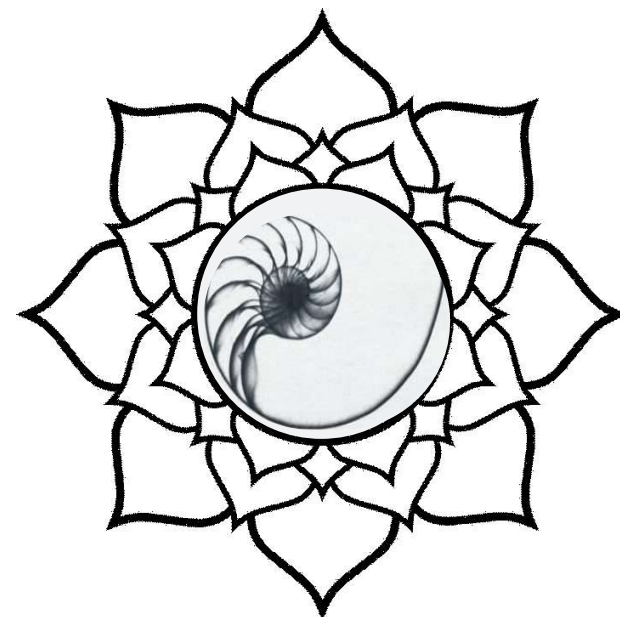
Programme et horaires à titre indicatif susceptibles d'être modifiés selon la météo.

Renseignements et inscriptions



**Centre
Sumah Yoga
AMIENS**

Saison 2027 Week-end des 10 - 11 avril



**Hatha Yoga
Les 4 éléments**

QUEND PLAGE 80120

Bulletin d'inscription

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Code postal: _____

Ville: _____

Tel: _____

Courriel: _____

Je soussigné(e) _____

m'inscris au stage de

Hatha Yoga et Ayurveda

samedi 10 et dimanche 11 avril 2027

À cet effet, je verse la somme de 150 €, à titre d'arrhes, en chèque à l'ordre de Delphine Bloc.

Le

Signature

**Bulletin d'inscription à découper et à retourner
avant le 10 mars 2027
avec le règlement à**

Delphine Bloc - Centre Sumah Yoga
394 rue de Rouen
80000 Amiens



HATHA YOGA Les 4 Éléments

Pour les Hatha yogin, les 4 éléments sont présents dans la nature et dans le corps. Les pratiques de yoga et d'Ayurveda se prêtent tout particulièrement à l'environnement dans lequel nous allons évoluer pendant ces deux jours.

La terre et le sable, l'eau de la mer, le ciel sur la plage et la chaleur du feu d'un poêle dans la yourte nous rapprocheront intimement aux éléments.

Les postures, les souffles et les concentrations seront liées à cette thématique.



Contact

Delphine Bloc
06.20.93.45.45
dphyt@yahoo.com



Lieu du stage

Hôtel Les Augustines

Un espace de calme et de recentrage
en Baie de Somme

18 route de la Plage

80120 Quend

03.22.24.54.26

<https://www.hotellesaugustines.fr>

