



Elle respire, elle inspire

YOGA et RANDONNEE

avec Isabelle Pfitzinger

Du 1er au 3 août 2019

à la Maison du Kleebach, Munster.



Le HATHA YOGA d'après la technique des NATHA...

...est une méthode originale efficace qui propose des pratiques qui développent une énergie nouvelle en associant le travail postural, le pranayama, les visualisations, les mantra, la concentration, la méditation, la relaxation profonde.

C'est une pratique de santé qui procure un bon ancrage, un meilleur équilibre, une bonne vitalité et mène au lâcher-prise, au détachement par rapport au quotidien. Le but est de retrouver une conscience profonde de soi et du monde, de développer ses qualités humaines. CHACUN Y TROUVE SA VOIE : LE CHEMIN EST LE BUT.

La formatrice

Isabelle Pfitzinger est enseignante de Natha Yoga depuis 8 ans, diplômée de Natha Yoga par la Fédération des Ecoles de Yoga. Elle a en outre suivi des stages avec Rodolphe Milliat, dont «*Pédagogie des postures*». Elle est convaincue du bien-fondé des pratiques de pranayama (techniques de souffles) et de la relaxation profonde (nidra).

Elle perfectionne régulièrement ses connaissances du corps en suivant depuis plusieurs années une formation d'anatomie pour le yoga et le mouvement, méthode conçue par Blandine Calais-Germain.

En pratique

Dates : du 1^{er} août 9H30-10H au 3 août 17H

Lieu : La Maison du Kleebach - 5 route du Kleebach - 68140 Munster

Horaires de stage : 9H-12H – 15H-18H (*horaire indicatif pouvant varier selon les possibilités de randonnée*) – 20H30-21H

Prévoir une tenue souple et confortable, un tapis de sol, un coussin pour les assises, un plaid, de bonnes chaussures, une cape de pluie, lunettes de soleil, protection solaire.

Il est préférable de pratiquer le yoga depuis 2 ans ou d'avoir une activité physique ou sportive régulière pour aborder le stage sereinement.

Prix complet du stage : 380,00 € (comprenant frais pédagogiques, hébergement en chambre de 2 ou 3 lits, pension complète)

Supplément chambre individuelle : **15 €** par nuit

Chaque chambre est équipée de douche, WC, lavabo. Veuillez **PREVOIR** votre linge de toilette, savon/gel douche, etc.

Cotisation 2019 à l'association AREFAC : **5 €** (facultative)

Votre famille peut vous accompagner (séjour et repas à la Maison du Kleebach) sans participer au stage. N'hésitez pas à nous contacter.

Informations : Isabelle Pfitzinger 06 88 32 03 59 – nathayoga67@hotmail.fr ou
La Maison du Kleebach 03 89 777 500 ou info@maisondukleebach.org

**Le stage sera donné à l'inscription d'un nombre suffisant de participants. Maximum 14 personnes.
N'attendez pas la dernière minute pour vous inscrire !**

La Maison du Kleebach, est une association régionale fondée par des amoureux du chant. Pour permettre à chacun de vivre sa passion – musicale ou autre – dans le cadre unique et privilégié de la Maison du Kleebach, l'AREFAC développe une gamme d'activités autour du bien-être et de l'harmonie. Outre les formations, la Maison du Kleebach accueille tout groupe professionnel, associatif ou familial recherchant un cadre de sérénité pour ses activités. Visitez-la sur www.maisondukleebach.org

Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Gunsbach, orientée plein sud, la Maison du Kleebach se trouve à 1 h 15 de Strasbourg, et à 20 mn de Colmar. Elle est accessible en train par la ligne TER Colmar-Metzeral, arrêt Gunsbach ou Munster.

Entièrement rénovée dans le respect de son environnement, la Maison a investi dans les énergies renouvelables : panneaux solaires et chaudière bois.

La Maison du Kleebach est accessible aux personnes à mobilité réduite (label Tourisme et handicap).



Bulletin d'inscription YOGA et RANDONNEE

à retourner à Isabelle Pfitzinger – 18 B rue de Wissembourg – 67300 SCHILTIGHEIM

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Courriel : _____



Je m'inscris au stage YOGA ET RANDONNEE du 1^{er} au 3 août 2019 (arrivée jour 1 : 9H30h – départ jour 3 : 17H00)

JE PARTICIPE AU STAGE EN PENSION COMPLETE : 380,00 € REPAS VEGETARIENS

Je souhaite être hébergé dans la même chambre que _____

Je souhaite une chambre individuelle : 410,00 €

Cotisation 2018 à l'association AREFAC : 5 €

J'inscris les personnes suivantes, en tant qu'accompagnateurs, en pension complète :

Un devis sera fait au cas par cas : tarif adultes/enfants et selon les chambres (3 à 5 personnes).

Pour VALIDER cette inscription, [je joins au bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de 180 € à l'ordre d'Isabelle PFITZINGER - 18 B rue de Wissembourg – 67300 SCHILTIGHEIM](#) (le solde sera à régler sur place).

Date :

Signature :

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 06/01/1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Pour cela, contactez le secrétariat de l'AREFAC : 5 route du Kleebach – 68140 MUNSTER – 03 89 777 500