



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

Le périnée et le bassin

**Un stage animé par Sophie Geulin
les 25 & 26 mars 2023 à Béziers (34500)**

Professeure de yoga depuis de nombreuses années, Sophie a suivi des formations avec Blandine Calais-Germain, dont elle transmet plusieurs méthodes : « Périnée et Mouvements® », « Abdos sans risque® », « Cervica® »

Dans ce stage, Sophie vous accompagnera pour découvrir, ressentir et/ou retrouver votre périnée dans la pratique du yoga, l'assouplir et le tonifier, pour un plus grand confort de vie.

Informations pratiques

Stage ouvert à tous les adhérents : débutants, pratiquants confirmés et professeurs

Coût du stage : 80 €

Lieu : Centre de yoga Ahimsa, 67, Avenue Jean Moulin à Béziers

Horaires :

✓ **de 9h30 à 17h le samedi** (accueil à partir de 9h)

✓ **de 9h à 12h30 le dimanche.**

Repas de samedi midi partagé sur place

Matériel à prévoir : tapis de yoga, coussin, plaid

Infos et pré-inscription

Pré-inscription par **courriel auprès de Benoît :** ginapeben11@gmail.com.

Votre inscription sera validée à réception du bordereau ci-dessous et de votre règlement.

✂.....

Bulletin d'inscription à renvoyer

Stage des 25 & 26 mars 2023 – le périnée et le bassin

à retourner **avant le 28/02/2022** à l'adresse suivante :

IFY-YTE - Benoît Ginape - 2, chemin des Plâtrières - 11490 Portel des Corbières
accompagné du **règlement par chèque** à l'ordre de IFY-YTE

Prénom-Nom : Tél. :

Courriel : Inscription en qualité de :

Professeur Élève en Formation Membre actif Élève*

Abonné à Aperçus ou donateur * Nom de mon professeur :