



Association Yoga et Art Martial Sensoriel  
www.arbredegestes.com  
contact@arbredegestes.com  
*Le mouvement source de liens*

## *Week-end en Yoga les 19 et 20 octobre 2013*

*« Couleurs, saveurs et pratiques automnales dans le Queyras »*

*Deux jours de pratique, pour se recentrer, se ressourcer dans un cadre  
magnifique et prolonger la pratique dans le partage et le quotidien :  
Vivre l'extra-ordinaire au cœur de notre quotidien.*

*Le Gîte La Fruitière à Villargaudin est dans un site exceptionnel dans le parc  
du Queyras, rénové en matériaux naturels et biologiques.*

### **Intervenante :**

**Nathalie Epinat-Lang**, enseignante de Yoga, pédagogue en Art Martial Sensoriel et formatrice.  
Formée en anatomie pour le mouvement auprès de Blandine Calais-Germain.

### **Organisation :**

**Lieu :** Gîte La Fruitière – Villargaudin – Arvieux

**Accueil :** le samedi 19 octobre à 14h00.

**Départ :** le dimanche 20 octobre à 17h.

### **Location du gîte en gestion libre :**

Nous partagerons les 2 repas tirés du sac et le petit-déjeuner.

Possibilité bien sûr de faire chauffer ou réchauffer des plats.

**Hébergement en dortoir :** prévoir draps-sac ou duvet, les taies d'oreillers sont fournies.

### **Pour la pratique :**

Prévoir tapis, couverture et coussin.

Des chaussures confortables pour les marches conscientes et petites balades à proximité du gîte.

Nombre de places limité : groupe de 8 personnes maximum.

Week-end ouvert à partir d'un groupe de 5 personnes.

### **Tarif :**

#### **Groupe de 6 à 8 personnes :**

Adhérents : 34 euros - chèque libellé à l'ordre de « L'Arbre de Gestes ».

Non adhérents : 44 euros - chèque libellé à l'ordre de « L'Arbre de Gestes ».

#### **Groupe de 5 personnes :**

Adhérents : 54 euros - chèque libellé à l'ordre de « L'Arbre de Gestes ».

Non adhérents : 64 euros - chèque libellé à l'ordre de « L'Arbre de Gestes ».

**+ Frais d'hébergement :** 13 euros - chèque libellé à l'ordre du Gîte La Fruitière.

**Inscription indispensable avant le 11 octobre 2013.**

**Contact :** Nathalie Epinat-Lang : 04.92.45.35.10

Page 1/2

---

**Bulletin d'inscription à renvoyer avant le 11 octobre 2013**

**Votre inscription sera effective à réception du bulletin d'inscription et de votre règlement.**

Nom prénom :

Tél. :

Adresse :

Email :

- Je participe au Week-end des 19 et 20 octobre 2013.
- J'ai pris note que le week-end s'effectue en gestion libre, impliquant ma participation aux repas (1 petit-déjeuner et 2 repas) et à la remise en état du gîte.
- J'ai compris que le tarif est modulé en fonction du nombre de participants effectif.
- Je retourne ce bulletin, à - Nathalie Epinat-Lang - Basse Boyère 05600 Eygliers - accompagné d'un chèque d'arrhes de 13,00 Euros, à établir à l'ordre du gîte la Fruitière.  
Le solde sera réglé en début de stage, chèque à établir à l'ordre de l'Arbre de Gestes.

**Date et Signature :**