

STAGE Yoga Iyengar & escalade

Du vendredi 8 Mai 8h30 au
dimanche 10 Mai 16h30
à Briançon.



**Chaque jour, 3 h de yoga et 3h d'escalade
sur les parois naturelles du Briançonnais.**

La pratique du yoga iyengar sera tournée vers la préparation et la récupération des sessions d'escalade. En escalade, vous pourrez apprendre à être autonome en falaise et acquérir des éléments techniques de perfectionnement.

Amandine DÉAL

Monitrice d'escalade (DEJEPS),
et professeur de yoga Iyengar.

06 70 30 88 37

amandine.deal05@gmail.com

Charles CHATELAIN

Professeur de yoga Iyengar.

06 71 36 85 50

yogicharlie84@gmail.com

200 € les 3 jours.

Arrhes : 80€ à régler au moment de l'inscription.

Pension et hébergement non compris.

Une liste d'hébergement pourra vous être transmise sur demande.

Prévoir des pic nic pour chaque midi.

Matériel tout compris à l'exception des chaussons d'escalade.



Salle Yoga Shala Briançon
3 rue de la soie 05100 Briançon



yoga
IYENGAR®
FRANCE