



# STAGE YOGA & BOLS TIBETAINS

**LES 4 ÉLÉMENTS**  
*Eau, terre, feu, air*

30 août au 1<sup>er</sup> septembre 2024



Bulletin d'inscription et chèque  
d'acompte à renvoyer par courrier à :

Pascale Jaillard  
10, Avenue de la Châtaigneraie  
78870, Bailly

Contact et renseignements :

06 87 94 54 66

[contact@yoga-sophrologie.fr](mailto:contact@yoga-sophrologie.fr)

[www.yoga-sophrologie.fr](http://www.yoga-sophrologie.fr)

2 jours en immersion  
au Moulin des Bouillons,  
magnifique lieu situé dans le Parc du Perche

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

15 maximum

## PROGRAMME

Accueil : vendredi 30/08 à 17h  
Fin du stage : dimanche 1/09 à 16h30

- Yoga postural, Méditation, Yoga-nidrâ accompagnés par les bols chantants
- Atelier « philo du yoga »
- Temps libre pour découvrir le lieu

## PROFESSEURES

Pascale JAILLARD & Catherine PASTORINI  
Diplômées de l'Institut Français de Yoga

## TARIFS

- Hébergement en pension complète (inclus location salle) : 170 € chambre simple (selon disponibilité), 150 € chambre double, 140 € chambre triple  
Repas végétariens
- Enseignement : 180 €

## LIEU

Moulin des Bouillons  
28480 Frétigny  
Site : [moulinesbouillons.com](http://moulinesbouillons.com)



Le moulin du 16<sup>e</sup> siècle est situé dans un parc de 120 ha, il dispose d'une salle de yoga avec un parquet en chêne de 70 m<sup>2</sup> et d'une salle à manger panoramique.

Possibilité de baignade dans l'étang.

Il est situé :

- à 120 kms en voiture de Bailly et Noisy
- Train au départ de Paris Montparnasse

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

- Je m'inscris au stage du 30 août au 1<sup>er</sup> septembre 2024 au Moulin des Bouillons
- Je joins 1 chèque d'acompte de 140 € à l'ordre d'AYSBN (débité après le stage)

L'enseignement et le solde de l'hébergement en pension complète seront à régler sur place en début de stage (2 chèques séparés).

*En cas de désistement moins de 2 mois avant le début du stage, l'intégralité de l'acompte sera conservée sauf remplacement.*

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_