

YOGA

stages

La pratique du Yoga

stages 2015 : Lina Franco

Les Pouilles, Italie (mai), Valence, Espagne (juillet), Toscane, Italie (octobre)

Lors de chacun de ces rendez-vous, le thème sera abordé de manière autonome et évolutive.



LINA FRANCO
Professeur certifié

INSTITUT
FRANCAIS DE
Yoga 

LA PRATIQUE DU YOGA

La pratique du yoga nous guide vers des découvertes inouïes. D'abord, les prises de conscience sur le fonctionnement réel du corps et de l'esprit nous permettent de maximiser leur plein potentiel et assumer que nous ne sommes pas limités à ce que nous croyons être.

Enfin, les ressources insoupçonnées de l'énergie et de l'âme nous invitent à élargir nos perspectives sur le vivant de manière à rêver, reprogrammer et accomplir l'idéal que l'on souhaite incarner.

DU 8 MAI AU 13 MAI 2015

stage de printemps

BORGOBIANCO - POUILLES (Italie)

Polignano a Mare (BA)

Tél: +39.080/8870111

www.borgobianco.it

DATES

Du 8 mai à 15 heures au 13 mai 2014 à 11 heures

HEBERGEMENT

Chambre double en pension complète : 640 euros (5 nuits) - Chambre individuelle : 850 euros

ENSEIGNEMENT

300 euros - Prévoir un tapis de yoga

VOL

Paris-Bari, chaque participant achète son vol (environ 250 euros, selon la période d'achat)

Transfert : 45 mn de et vers l'aéroport de Bari : 40 euros A/R, 30 euros (aller simple) avec convocation

INSCRIPTION : Date limite : le 27 mars 2015. Formulaire téléchargeable : www.linafranco.eu

CONTACT

+33 6 50 19 77 79 - lf@linafranco.eu





DU 27 JUILLET AU 31 JUILLET

stage d'été

MAR DE LA CARRASCA (Espagne)

La Masia

www.mardelacarrasca.es

DATES

du 27 juillet à 15 heures au 31 juillet à 18 heures

HEBERGEMENT

Chambres communes en pension complète : 300 euros (5 nuits)

ENSEIGNEMENT

300 euros

VOL

Paris-Valence, chaque participant achète son vol, www.opodo.fr (environ 150 euros, selon la période d'achat)

Transfert : 1h40 (125km) de et vers l'aéroport de Valence avec convocation

Location voiture (6 jours) 150 euros/personne. Le transfert de et vers l'aéroport et les excursions sont inclus

INSCRIPTION : Date limite : le 25 juin 2015, formulaire téléchargeable sur www.linafranco.eu

CONTACT

+33 6 50 19 77 79 - lf@linafranco.eu

BOGA



DU 22 OCTOBRE À 15H AU 25 OCTOBRE À 11H

stage d'automne

RENAISSANCE
TUSCANY IL CIOCCO RESORT & SPA
<http://www.renaissancetuscany.com>

HEBERGEMENT

Chambre Classic individuelle en B&B : 120 euros
Chambre double en B&B : 120 euros (lit supplémentaire pour enfant : 30 euros)
Taxe réserve naturelle : 6,10 euros /personne (accès WIFI en chambre et accès fitness wellness inclus)
Repas : A la carte

VOL

Chaque participant achète son billet d'avion Paris-Pise : www.opodo.fr (150 euros -180 euros environ)
Transfert en minibus de/vers l'aéroport de PISE : 60 euros A/R, 50 euros (aller simple) avec convocation

ENSEIGNEMENT

270 euros
60 euros/personne : participation aux frais de salle (4 jours)

OPTIONS

Un après-midi à Lucca : transfert en minibus 8 places : 35 euros A/R par personne
Un après-midi à Barga : 25 euros A/R par personne
Dégustation de vin : 20 euros par personne

Equitation : 15 euros/h (le cours collectif), 25 euros/h (le cours individuel), 30 euros/h (balade dans la réserve naturelle (réservé aux cavaliers expérimentés))
Golf : Versilia Golf Resort (60 km de distance dall'Hotel) – <http://www.versiliagolf.it>

INSCRIPTION : Date limite : 22 septembre 2015 - Formulaire téléchargeable www.linafranco.eu



BODY YOGA
www.linafranco.eu
lf@linafranco.eu
+33 6 50 19 77 79

