



Centre de Formation et Recherche en Yoga



## Stage de 12hs de Formation Continue

Dr. Manmath Gharote

### Une approche thérapeutique du Hatha Yoga

Du mardi 10 mai à 14.00 à jeudi 12 mai à 14.00

Nom.....

Prénom .....

Adresse.....

.....

Date de naissance .....

E-mail.....

Téléphone : Fixe ..... Portable .....

**Dates :** Mardi 12, mercredi 13 et jeudi 14 mai 2022

**Lieu :** Proche du village de Vernamiège – Valais

**Horaires :**

- Mardi 10 mai de 14.00 – 18.00
- Mercredi 11 mai de 9.30 à 12.30 et 13.30 à 16.30
- Jeudi 12 mai de 10h30 à 14h (fin de l'enseignement à 12h30)

**Prix des cours :** CHF 340

**Coordonnées bancaires :**

Intitulé du compte : Lagier - 1225 Chêne Bourg IBAN - CH 68 0900 0000 1234 0668 7

Date et signature du participant : .....

**Infos :** Maria Vivian Lagier – +41 (0)79 215 10 45 – [info@centre-formation-yoga.ch](mailto:info@centre-formation-yoga.ch)

**Prix hébergement / accueil :**

Prix par personne

**Pour les participant-e-s avec chambre partagée entre 2 et 4 personnes (deux nuitées) :**

- Mardi 14h - jeudi fin 14h, sans le repas de midi mardi : 250 .-

**Sans hébergement, avec location du lieu et repas de midi :**

- 1- Mardi 14h - jeudi fin 14h : Repas de mercredi midi et jeudi midi + location : 100.-
- 2- Mardi 14h - jeudi 13h : Repas de mercredi midi + location : 70.-

**Inclus :** tisanes et thés à disposition, et fruits pour toute la journée.

Coordonnées bancaires : Magalie Bassan – IBAN - CH 37 0900 0000 1442 6835 6

Infos : Madhu - +41 (0)78 743 51 64 – [madhu@terreveil.ch](mailto:madhu@terreveil.ch)



Possibilité de faire des balades méditatives le mercredi à 17.00 et le jeudi à 8.00 selon la météo, comme de participer à des cours de haṭha avec Madhu.



### Accès en transports publics

**Train jusqu'à Sion**

**Bus jusqu'à Vernamiège village**

**20 min à pied depuis le village (voir carte)**

**Suivre le chemin des plus vieux mélèzes**

Horaires sur [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

### Accès en voiture (adresse GPS : Ombrain 4, 1961 Vernamiège)

**Autoroute Sortie 27, Sion Est ⇒ Val d'Hérens**

**⇒ Bramois (au 1<sup>er</sup> rond-point, 3<sup>e</sup> sortie), traverser Bramois**

**⇒ St-Martin, Nax (4<sup>e</sup> rond point: 1<sup>ère</sup> sortie à droite)**

**Route principale sur 10km, suivre ⇒ Vernamiège**

**Traverser Vernamiège ⇒ Inalp, les Mayens**

**Après le premier grand virage à gauche, dépasser l'Inalp en restant sur la route principale, c'est le chemin à droite ⇒ Les plus vieux mélèzes**

### Parking

Place sur terrain herbeux 20m après le chemin des plus vieux mélèzes, juste avant le panneau fin de limite à 50 km/h, à droite de la route des Mayens en montant