

Ateliers du "Yog'Aplomb dans la vie quotidienne"

Programme

- ✓ **Cours** 11h à 12h . Puis préparation du repas (vous apportez votre repas) et **repas**. Cuisine et salle à manger sont à notre disposition. C'est votre imagination qui nous réglera...
- ✓ 13h à 14h **Activités** dans le jardin, promenade, descente et montée d'un escalier, n'importe quelle autre activité de la vie quotidienne comme l'assise sur n'importe quelle chaise, devant l'ordi ou devant la télé ou dans sa voiture avec **CORRECTIONS TOUTE LA JOURNEE DANS TOUTES LES ACTIONS.**
- ✓ 14h30 à 15h30 : **Cours** + questions/réponses et relaxation.
- ✓ 16h00./ Fin

Dates

à Paris, 11, rue de l'Odéon, Paris 6^e

7/8 FEVRIER 11/12 AVRIL 4/5 JUILLET 9/10 OCTOBRE.

à Maison Mia, 184 Route des Bois, Saint Laurent en Caux (76560)

22 FEVRIER 14/15 MARS 16/17 MAI

Prix par personne

Les 5 weekend 527€ au comptant ou 12 fois 47€

Le weekend : 117€

La journée : 60€ 277€ € les 5 jours

Le cours : 30€ 127€ les 5 cours

Vous apportez la nourriture à partager

La nuit à Maison Mia :

20€ en chambre collective.

17€ avec votre sac de couchage.

12€ en camping

Possibilité chambres individuelles à quelques kilomètres.

Le transport de la gare

10€ gare de Yvetot / Maison Mia (35 kms)

26€ Taxi

Annie Aubrun Patrix, Maison Mia, 184 Route des Bois, Hameau de Coqueréaumont 06

76560 St Laurent en Caux - 02 35 56 65 53- 06 43 10 03 50

annie@maison-mia.com - annie@yogaplomb.com