



#### TARIFS :

**16 euros**  
(adhérents ZigZag)

**20 euros**  
(non adhérents)

#### RÈGLEMENT DE STAGE :

Ce stage organisé par l'Ecole de danse Zig Zag (organisme de formation n° 524 40 30 43 44) a pour objectif l'enseignement de techniques et de pratiques chorégraphiques. Cette formation entre dans le cadre des paragraphes 1 et 6 de l'article L 900-2 du code du Travail, à savoir une action d'acquisition, d'approfondissement ou de perfectionnement des connaissances. Celle-ci peut faire l'objet d'une convention de formation sur demande écrite.

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION :

L'inscription ne sera prise en compte qu'après réception du bulletin d'inscription dûment complété, d'une photo d'identité, d'un chèque de 30% d'arrhes, ou du montant total + frais pour les conventions de formation, à l'ordre de Ecole de danse Zig Zag. Toute formation commencée est due entièrement. En aucun cas les cours non suivis ne pourront être remboursés.

#### ANNULATION - DÉSISTEMENT :

En cas d'annulation, les arrhes versées seront retenues. En cas d'accident grave ou de longue maladie pendant le stage, le montant versé (déduction faite des cours déjà pris) sera transformé en avoir sur un prochain stage sur présentation d'un certificat médical justifiant de l'impossibilité à poursuivre la formation. Assurances :

Les assurances sont à la charge des participants. L'Ecole de danse Zig Zag décline toute responsabilité en cas d'accident ou de tout autre évènement survenant pendant le déroulement du stage.

#### RÈGLEMENT :

La direction se réserve le droit de modifier le déroulement du Stage. La responsabilité de la direction de la formation ne pourra être engagée pour tout préjudice matériel ou corporel causé ou subi par toutes personnes (stagiaires ou accompagnants) durant la période de la formation. Les photos et les enregistrements vidéo sont interdits durant les cours sauf autorisation exceptionnelle accordée par la Direction du stage.

# YOGA AVEC CHLOÉ

**DIMANCHE 8 AVRIL 2018**

**10H / 12H**

**STAGE DE YOGA ASHTANGA**

**“RECENTREZ-VOUS“**

#### TARIFS :

**16 EUROS (ADHÉRENTS ZIGZAG)**

**20 EUROS (NON ADHÉRENTS)**



**ECOLE DE DANSE ZIGZAG - MURIEL LOAREC - 9 RUE MONTEIL 44000 NANTES**  
Tél 02 40 89 76 44 - [ecolezigzag@free.fr](mailto:ecolezigzag@free.fr) - [www.ecolededansezigzag.fr](http://www.ecolededansezigzag.fr)





## BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à : Ecole de Danse ZigZag,  
9 rue Monteil 44000 NANTES

**Avant le 25 Mars 2018**

Joindre 30% d'acompte

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Tél \* : \_\_\_\_\_

email \* : \_\_\_\_\_

Je soussigné(e) \* \_\_\_\_\_

certifie avoir lu le règlement du stage  
et l'accepte.

Date et Signature

### ASHTANGA LES BASES

La 1ère série du yoga Ashtanga détoxifie et nous allons tenter de l'explorer en profondeur.

Grâce à la respiration Ujjayi (souffle victorieux), aux Drishtis (directions du regard), aux Vinyasa (la synchronisation du souffle et du mouvement), nous parcourrons cette superbe série d'Asanas (postures).

Nous commencerons par un Pranayama (exercice de respiration pour contrôler et amplifier son souffle) puis nous aborderons les salutations au soleil A et B, puis nous enchaînerons avec les postures debout, les postures assises, les postures inversées et nous terminerons avec une belle relaxation bien méritée.

### CHLOÉ FENOLL

Après avoir suivi une formation intensive de 200 heures à Mysore, en Inde (Samyak Yoga RYS), Chloé s'est lancée dans l'enseignement de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Cette discipline est pour elle un moyen de se reconnecter à soi-même et à son corps, de retrouver ses propres sensations et rythmes. C'est avec vous qu'elle souhaite partager son expérience du rapport corps-esprit en toute humilité, de manière décontractée et dans le respect de tous, afin que chacun puisse doucement aller vers une meilleure perception de son souffle et conscientisation de ses gestes.

### FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE – PRISE EN CHARGE

Professeur de Danse :  
Dans le cadre de la formation Professionnelle Continue vous pouvez bénéficier d'une prise en charge. Les demandes de dossier de convention doivent être formulées par écrit (par l'employeur pour les salariés), par le professeur (pour les travailleurs indépendants) et envoyées avec le bulletin d'inscription, dûment complété, 10 jours avant le début de la formation au plus tard.

Joindre 4 timbres au tarif en vigueur (lettre prioritaire) + 12 euros pour les frais de dossier.