

BULLETIN D'INSCRIPTION

(à envoyer)

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Email :

Téléphone :

Date de naissance :

Pratiquant de yoga Iyengar : Oui Non

Nom de votre enseignant :

Si non, quelle méthode de yoga pratiquez vous :

.....

Nombre d'années de pratique :

.....



TARIFS (à conserver)

PRATIQUE YOGA	
Vendredi, Samedi et Dimanche	
<input type="checkbox"/>	170€
Samedi et dimanche	
<input type="checkbox"/>	150€
HÉBERGEMENT*	
Chambre	Camping
Vendredi et Samedi	
<input type="checkbox"/> 40€	20€ <input type="checkbox"/>
Samedi	
<input type="checkbox"/> 20€	10€ <input type="checkbox"/>
REPAS	
Vendredi, Samedi et Dimanche	
Midis	Midis et soirs
<input type="checkbox"/> 20€	40€ <input type="checkbox"/>
Samedi et Dimanche	
Midis	Midis et soir
<input type="checkbox"/> 20€	30€ <input type="checkbox"/>
Dimanche	
Collation	Midi
<input type="checkbox"/> 5€	10€ <input type="checkbox"/>
Total _____ €	

* Hébergement non obligatoire, places limitées en chambres partagées. Pour le camping, vous pourrez venir avec votre van ou poser une tente sur place. Collations du matin comprises dans le prix de l'hébergement.



Stage de yoga Iyengar®

les 24,25 et 26 juillet 2026

avec Tatiana Firmin

Une pratique de yoga posturale précise associée à la respiration pour effectuer un travail sur l'alignement du corps et de l'esprit. Un week-end dans en moulin en immersion dans la nature sur les bords de la Dronne au cœur du Périgord Vert pour se couper des mondanités, se ressourcer, se reconnecter avec soi-même et profiter de l'instant présent.



Tatiana Firmin est certifiée du diplôme de professeure de yoga Iyengar® de niveau I et enseigne depuis 2009 en parallèle de son métier de danseuse et chorégraphe. Elle s'est formée au centre de Yoga Iyengar® de Tours auprès de Lydie Drivière qui suit régulièrement l'enseignement des Iyengar à Pune en Inde. Elle a notamment enseigné plusieurs années au centre de yoga Iyengar® de Bordeaux, à Yoga Bordeaux St Seurin et dans des centres sociaux. Elle vit depuis 10 ans en Dordogne où elle continue de transmettre l'enseignement du yoga.

Ce stage est ouvert aux pratiquants de yoga Iyengar® et aux autres pratiquants de yoga confirmés désireux de découvrir cette pratique.

INFORMATIONS PRATIQUES :

Programme :

Arrivée le vendredi 24 juillet 2026 à partir de 15h
Puis pratique de yoga de 17h30 à 19h30

Samedi 25 juillet 2026

9h30 – 12h yoga
12h30 déjeuner
13h30 – 16h00 repos/baignade
16h30 – 19h yoga

Dimanche 26 juillet 2026

8h00 – 9h00 pranayama
9h00 – 10h00 collation
10h00 – 12h00 yoga
12h30 déjeuner
13h30 – 15h30 repos/baignade
16h00 – 18h00 yoga

Lieu du stage :

Le Moulin de salles
823 route de Salles
24350 TOCANE SAINT APRE

Matériel :

Pour plus de confort dans la pratique, apportez votre matériel et **identifiez le clairement** :
1 Tapis, 1 sangle, 2 couvertures, 2 briques.

Inscription :

50€ d'acompte à adresser par chèque à l'ordre de Tatiana FIRMIN avec le bulletin d'inscription à cette adresse :

Tatiana FIRMIN
935 route du Maine
24310 BRANTÔME EN PÉRIGORD

Le solde du règlement et l'hébergement s'effectueront au début du stage.

Annulation :

En cas de désistement avant le 24 juin 2026, l'acompte déjà versé pourra être restitué.
Après cette date, l'acompte sera conservé.

Contact et renseignements :

Tel : 06 68 93 06 91
E-mail : tatiana.firmin@gmail.com
Site internet : yogaperigordcharente.fr

*Le nombre de places étant limité
les inscriptions seront prises,
en fonction des dates d'arrivée
des bulletins d'inscription*



BULLETIN D'INSCRIPTION au week-end du 24, 25 et 26 juillet 2026 (à envoyer)

PRATIQUE YOGA	
Vendredi, Samedi et Dimanche	
<input type="checkbox"/>	170€
Samedi et dimanche	
<input type="checkbox"/>	150€
HÉBERGEMENT*	
Chambre	Camping
Vendredi et Samedi	
<input type="checkbox"/> 40€	20€ <input type="checkbox"/>
Samedi	
<input type="checkbox"/> 20€	10€ <input type="checkbox"/>
REPAS	
Vendredi, Samedi et Dimanche	
Midis	Midis et soirs
<input type="checkbox"/> 20€	40€ <input type="checkbox"/>
Samedi et Dimanche	
Midis	Midis et soir
<input type="checkbox"/> 20€	30€ <input type="checkbox"/>
Dimanche	
Collation	Midi
<input type="checkbox"/> 5€	10€ <input type="checkbox"/>
Total ___ €	

* Hébergement non obligatoire, places limitées en chambres partagées. Pour le camping, vous pourrez venir avec votre van ou poser une tente sur place. Collations du matin comprises dans le prix de l'hébergement.