

BULLETIN d'inscription

Envoyer à W. Bok willybok@belgacom.net

Nom

Prénom

âge sexe

n° portable

e-mail

depuis combien de temps pratiquez-vous ?

années de pratique de yoga Iyengar

antécédents médicaux ?

cocher **choix chambre** : 3 ou 4
2 ou 1 personne(s)

Participation tout compris : 880€ chambre 3 ou 4 p

supplément chambre 2 personnes: 17€/j/p = 965€

supplément chambre 1 personne : 34€/j/p = 1050€

Je m'inscris au stage du 16/7 (soir) au 21/7

je verse 450€ sur le compte BE34 2100 4586 5490

je verse 450€ à un cours

Signature



Willy Bok

- licencié en kinésithérapie
- professeur certifié diplômé du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) Pune, Inde
- enseigne depuis 1991
- Mentor d'enseignants en yoga Iyengar®.



Rita Poelvoorde

- danseuse étoile du Ballet du XXe siècle (M. Béjart)
- professeur esac école supérieure des arts du cirque
- professeur certifiée de yoga Iyengar

Retraite de Yoga Iyengar®

5 jours en Gaume
du 16 soir au 21 juillet 2025



par

Willy Bok &

Rita Poelvoorde
enseignants certifiés yoga Iyengar®

Le lieu

Cette retraite résidentielle de 5 jours (arrivée le soir) se déroule à **Villers-devant-Orval** en Gaume, à la ferme du Bois-le Compte, près d'Orval (Tel. 061-32 99 20). La ferme offre le calme, l'espace, la chaleur, l'air frais et pur des bois, l'eau de source. Le logement se fait en chambre de deux, trois ou quatre personnes, avec salle de bain et wc individuels. Nourriture bio, végétarienne et macrobiotique.

Accès

- Autoroute E19-E411 vers Luxembourg
- Sortie Neufchâteau, Florenville, Orval
- N840 rue des Hawys vers Villers devant Orval
- à droite sentier d'Orval
- 2ème gauche Théophile Noel, suivre ferme

Arrivée le 16 juillet dès 18h ; 19h repas, 20h30 intro

Fin du stage

le 21 juillet 16h00.



Journée type

| | |
|---------------|---------------------|
| 7h00 – 8h00 | pranayama |
| 8h20 – 8h50 | petit déjeuner |
| 9h15 - 12h15 | asanas |
| 12h30 - 15h30 | repas - temps libre |
| 15h15 - 18h15 | asanas |
| 18h30 – 20h00 | repas |

Matériel nécessaire draps de lit, serviettes bain
2 briques, 4 couvertures, 1 tapis, 2 sangles,
1 chaise de yoga si possible

Participation aux frais

Nombre de places limité.
880€ tout compris en chambre de 3 ou 4.
Supplément ch 2 p: 85€ ; ch 1 p : 170€

Acompte de 450€ à verser à l'inscription au compte IBAN
BE34 2100 4586 5490 de W. Bok ou au cours.
avec la mention *Retraite Juillet Yoga*.

Remboursement acompte : 100% si annul 1 mois avant,
50% si annul 15 j avant, 0 si annul moins de 15 j avant
Le solde sera réglé à l'arrivée.



Contacts

Willy Bok 02 345 35 60

Rita Poelvoorde 0485 934 180

willybok@belgacom.net

poelvoorderita@gmail.com

www.aumyoga.be

