



## INFOS PRATIQUES – SESSIONS ISHA

### Lieu

- Pour les sessions qui ont lieu à **Paris** dans le 7ème arrondissement, le logement n'est pas prévu, mais des [hébergements à proximité](#) existent.
- Pour les sessions **en région**, la pension et la demi-pension sont proposées, les informations relatives à chaque session sont contenues dans les formulaires d'inscription des sessions.

### Inscription et paiement

- L'inscription se fait via le lien indiqué sur le site, à l'issue de l'inscription, un mail de validation est envoyé à chaque inscrite avec des informations complémentaires.
- Un chèque ou virement d'acompte de 100 euros (à l'ordre de CASALA formation) est demandé pour chaque inscription, il n'est encaissé qu'en cas d'annulation de la part des participantes.
- Le paiement est dû 15 jours avant la session par chèque ou virement bancaire, le paiement en deux fois est proposé.

### Horaires type

Les sessions se déroulent généralement du jeudi au dimanche, il s'agit de 15 ateliers sur quatre jours :

- Jour 1 (Corps) : 9h30-18h30
- Jour 2 (Cœur) : 9h30-19h30
- Jour 3 (Talents & Expression) : 10h-18h30
- Jour 4 (Soin de l'être) : 9h-14h

L'atelier complémentaire de formation à la pédagogie Graine de Femme a lieu **le jour 4 de 14h-17h**, cet atelier est optionnel - [Plus d'informations](#)

### Intervenants

Les sessions sont animées par Claire de St Lager, et entre 3 à 5 autres intervenants spécialistes de leur domaine au long des 4 jours.

### Esprit de la session

Les sessions accueillent 12 femmes dans un esprit de bienveillance et de partage. La démarche de la session est libre. On respecte l'intimité et le rythme de chacune dans un souci de douceur et pour permettre un vrai lâcher-prise.