



Du 5 au 8 octobre 2023

RETRAITE #22

YOGA – MÉDITATION

- **12h de pratique et de théorie**
- **Soin Shirodhara en option**
- **Tous Niveaux**
- **Délicieuse cuisine végétarienne**
- **Atelier cuisine en option**
- **Marche en forêt et autour du lac**
- **Repos et temps pour soi**



LA PRESTATION

- **3 nuits** en chambre simple, double, triple ou quadruple (draps et serviettes fournis)
pension complète (nourriture végétarienne) et collations
- **14h de pratique et de théorie:** yoga, méditation
-
- **Soin Shirodhara** avec Aurélie (70€ en suppl. sur place)
- **Atelier cuisine** avec Caroline (15€ en suppl. sur place)

LE LIEU

Dans un parc de 120 hectares, le Moulin des Bouillons (16ème siècle) vous propose un havre de paix et d'harmonie.

Situé dans le Parc du Perche, ce site exceptionnel, se trouve à 1h30 de Paris et à 35km de Chartres.

LE TRANSPORT

Non inclus dans le tarif, 2 choix s'offrent à vous: soit le co-voiturage (environ 150kms de Lagny s/Marne) soit le train de Gare Montparnasse à la Gare de La Loupe (1h30 direct, environ 20€ l'aller) qui arrive à 14h32

L'intervenant du week-end

Aurélie (Kundini) Directrice de l'Ecole Auriayoga



EXEMPLE DE JOURNÉE

8h00-11h00	Pratique: asanas (postures), pranayamas, méditation
11h00	Brunch
Jusqu'à 17h00	Temps libre / Shirodhara / Possibilité de l'Atelier cuisine
18h00-19h30	Pratique: nidra, pranayamas, méditation
19h30	Dîner



HORAIRES

à respecter pour le bon fonctionnement:

Arrivée au plus tard 18h le jeudi

Départ du lieu à partir de 13h le dimanche

Nous contacter si impossibilité d'arriver à cet horaire

INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 100€

Minimum 10 personnes – Maximum 20

MATERIEL

Vous devez **impérativement** apporter votre propre matériel afin de participer aux stages c'est-à-dire:

- 1 tapis
- 2 briques en liège
- 1 sangle
- 1 voir 2 couverture de yoga en coton (si possible 1 bolster)



TARIFS

Tarifs

HEBERGEMENT

pour 3 nuits (incluant la pension complète):

Chambre simple: 85€/nuit/pers. soit 255€

- 2 places disponibles

Chambre double: 75€/nuit/pers. soit 225€

- 6 places disponibles

Chambre triple: 70€/nuit/pers. soit 210€

- 4 places disponibles

Chambre quadruple: 68€/nuit/pers. soit 204€

- 8 places disponible

Tarifs

ENSEIGNEMENTS YOGA: 220€

SHIRODHARA: 70€ (tarif spécial stage)

ATELIER CUISINE: 15€

Pour tout renseignement
supplémentaire, contactez:
admin@auriyoga.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

RETRAITE #22 – OCTOBRE 2023

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom/Prénom: _____
Téléphone : _____
Email : _____
Date de naissance : _____
Profession : _____
En cas d'urgence, contacter : _____

RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Êtes-vous enceinte? _____

Prenez-vous des médicaments? _____ Si oui, lesquels? _____

Suivez-vous un régime alimentaire particulier? _____

Êtes-vous enclin : aux troubles du sommeil? Aux angoisses? Au stress? À une fatigue générale? _____

Maladies/handicaps/problèmes de santé particuliers : _____

Blessures sérieuses antérieures : _____

Expérience en yoga? _____

- A ce formulaire d'inscription, je joins mon acompte de 100€ (chèque ou espèces) non remboursable
- Je procéderai au paiement de mon hébergement pension complète une fois sur place

DÉGAGEMENT DE RESPONSABILITÉ:

Vos professeurs sont certifiés par la Fédération Francophone et Internationale de Yoga, et qualifiés pour vous guider dans votre pratique. Cependant, comme toute activité physique, certaines postures de yoga sont contre-indiquées pour diverses conditions physiques. Également le yoga comporte des risques de blessures si les indications données par le professeur ne sont pas respectées. En conséquence, la responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous incombe. En signant ce document, vous affirmez avoir lu et compris que vous demeurez entièrement responsable de votre pratique de yoga.

Je soussigné(e) _____

Déclare, par la présente, que :

- Mon état, physique et mental, me permet d'entreprendre le cours de yoga.
- Durant ma participation dans le cours de yoga, j'assume la pleine responsabilité pour ma santé et mon bien-être en respectant mes limites.
- En cas de doute, je demanderai l'avis de mon médecin pour m'assurer qu'il n'existe aucune contre-indication à ma pratique du yoga.
- J'exonère totalement mon professeur de toute responsabilité légale pour les problèmes de quelque nature que ce soit, qui pourraient survenir durant et après le cours.

Signature _____

Date _____

En complétant attentivement ce formulaire d'inscription, vous nous aidez à mieux vous servir.

Nous vous souhaitons une chaleureuse bienvenue et un beau voyage!

Namasté.