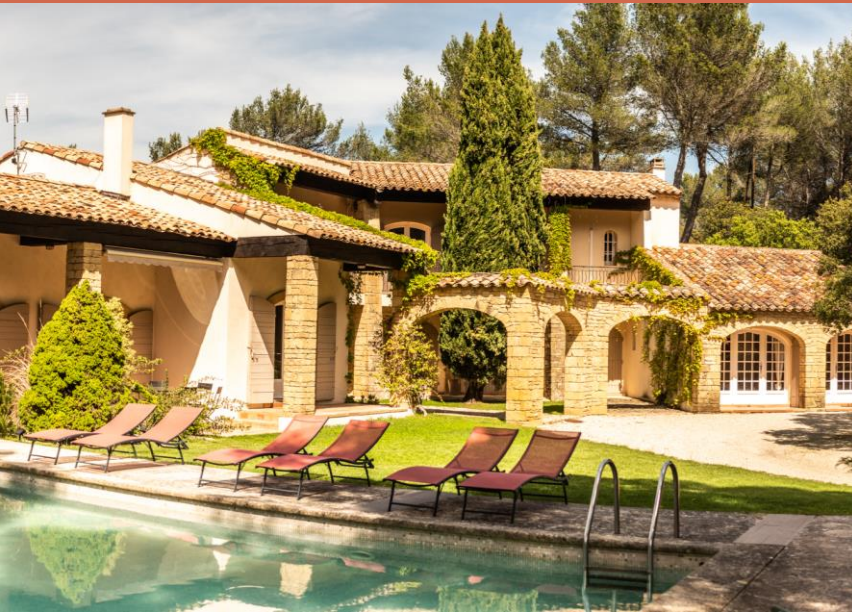


Du 15 au 21 juillet 2024  
Lieu unique aux odeurs de Provence!

# RETRAITE YOGA & MEDITATION

La Villa des Baumes



## LA PRESTATION

- 6 nuits en gîte (draps et serviettes compris), pension complète (cuisine végétarienne) par un chef d'origine brésilienne et collations
- 25 h de pratique et de théorie : Yoga, méditation et randonnée
- Ateliers artistiques
- Soins shirodhara avec Aurélie (75 euros en suppl. sur place - tarif spécial stage)

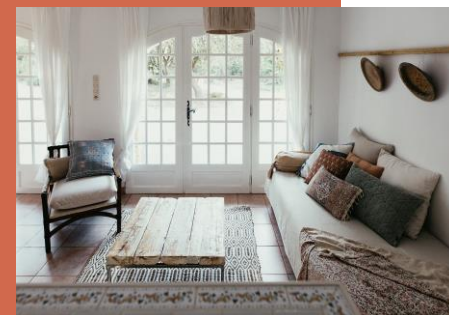
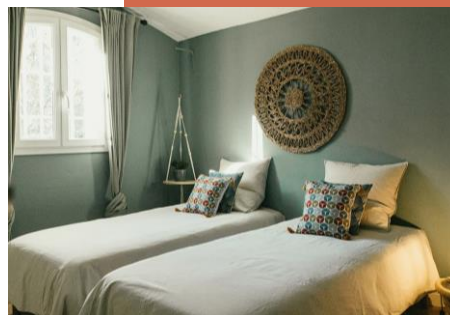
## LE LIEU

Situé en Provence au cœur d'une pinède de 8ha, un lieu luxueux et apaisant aux chambres climatisées, vous attend pour vous ressourcer.

## TRANSPORT

Train à partir de Marne la Vallée jusqu'à Aix en Provence.

Possibilité de partager un taxi ou de location de véhicule depuis la gare.



## EXEMPLE DE JOURNÉE

|               |   |
|---------------|---|
| 8h-11h00      | Pratique: asanas (postures), méditation, Pranayamas |
| 11h00         | Brunch  |
| Jusqu'à 17h00 | Temps libre / Possibilité de soin shirodhara, rando |
| 17h00-18h30   | Pratique: nidra, pranayamas, méditation             |
| 19h00         | Dîner   |

## HORAIRES

*à respecter pour le bon fonctionnement:*

**Arrivée** entre 16h et 18h au plus tard le lundi

**Départ** du lieu à partir de 11h le dimanche

*Nous contacter si impossibilité d'arriver à cet horaire.*

## INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 200€ à **AuriayogA** au moment de la réservation.

La totalité du paiement du stage est à effectuer AVANT le 1<sup>er</sup> Juin 2024.

Payer la totalité de l'hébergement incluant la pension complète auprès de notre hôte Sophie AVANT le 1<sup>er</sup> juin 2024,

Minimum 10 personnes – Maximum 12

## MATÉRIEL

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

- 1 tapis
- 2 briques en liège
- 1 sangle
- 2 couvertures de yoga en coton ou 1 bolster





## TARIFS

HEBERGEMENT  
pour 6 nuits incluant la pension complète :  
720€

STAGE DE YOGA  
450€

Pour tout renseignement  
supplémentaire, contactez:  
[admin@auriyoga.com](mailto:admin@auriyoga.com)



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## RETRAITE JUILLET 2024 – PROVENCE

### 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 200€ (chèque ou espèces) non remboursable et je procéderai au paiement de la totalité du stage avant le 1<sup>er</sup> juin 2024

## 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.