



Du 27 mai au 3 juin 2023

**« PRENDRE
EN MAIN SA SANTE:
YOGA & MEDITATION »**

**Pour la santé physique,
mentale, émotionnelle
et spirituelle**



PROGRAMME

- **4h de Yoga et méditation par jour** en petit groupe (10 stagiaires max)
- **3 soins du parcours découverte** (sauna, lit de flottaison, massage, etc....) et 1 massage
- **Pension complète:** alimentation vivante, de saison et locale
- **Piscine d'eau douce naturelle** (non chauffée), repos, heures de noble silence, cuisine végétarienne

Chacun aura l'occasion, au souhait, de recevoir un diagnostic et des conseils personnalisés concernant la direction à prendre dans sa pratique et sa nutrition.



CADRE

Au cœur du Languedoc, proche de Montpellier et à quelques pas du village de St-Privat, le centre de bien-être Oleatherm nous accueille parmi ses senteurs subtiles et ses centaines d'oliviers!

Nos charmants hôtes vous proposent un parcours découverte de soins (massages, shirodhara, ...), concept unique d'oléothérapie au cœur de leur splendide domaine oleicole bio.

Randonnées au Cirque de Navacelles, St Guilhem le Désert et découverte d'autres merveilles de la région (non organisées)



TARIFS & INSCRIPTION

Les services suivants sont inclus:

- **hébergement 7 nuits** en chambre double (lits séparés)
- **pension complète**
- **parcours de soins découverte** (3 soins consécutifs d'oléothérapie de 2h sauna japonais ou chi machine + massage thérapeutique + lit de flottaison + bol d'air jacquier) + 1 massage
- **25h de cours** de Hatha yoga, yoga régénérateur, yoga nidra, méditation, pranayamas

Au tarif de 1 155€

Le transport est à organiser par vous-même (Marne-la-Vallée/Montpellier en train avec Ouigo, co-voiturage possible entre stagiaires, Blablacar...). Arrivée le samedi à partir de 15h. Fin du stage le samedi suivant à 10h.
Draps sur demande avant l'arrivée 18€/lit

www.auriayoga.com



Inscription

Merci de renvoyer le formulaire ci-dessous et de régler les acomptes **avant le 28 mars 2023**.

Acompte non remboursable pour Oleatherm de 200€ à envoyer par chèque à l'ordre de « Colicci »

Acompte non remboursable pour AuriayogA de 100€ à déposer à l'école de Lagny/Marne

Minimum 8 personnes
Maximum 10.

Solde à régler sur place le jour de l'arrivée.



www.domaine.oleatherm.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
STAGE DE PRINTEMPS 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,
je joins mon acompte
de 100€ pour AuriaYoga
(chèque ou espèces)
avant le 28/03/2023

Et j'envoie mon acompte
de 200€ à Oleatherm
(chèque à l'ordre de
« Colicci »)
avant le 28/03/2023

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 subvenir 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.