



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



### 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.auriayoga.com](http://www.auriayoga.com)

[www.domaine.oleatherm.com](http://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 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.**