



Du 7 au 11 novembre 2025

**Un lieu de ressourcement où la  
nature et l'humain se rencontrent  
au cœur de la Drôme!**

## RETRAITE YOGA & MEDITATION

L'Oasis Siwa



## LA PRESTATION

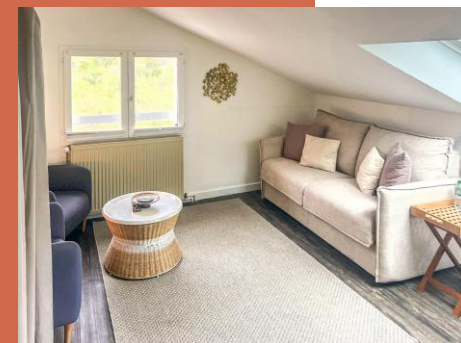
- **4 nuits** en gîte (draps et serviettes compris), pension complète (cuisine végétarienne) et collations
- **Pratique et théorie** : Yoga, pranayamas et méditation
- **Soin shirodhara** avec Aurélie  
(Shirodhara 1h : 75 euros  
Shirodhara ou padaprana 30 min: 35 euros  
en supp. sur place - tarif spécial stage)

## LE LIEU

A 20 min de Valence, l'Oasis Siwa a été créée pour répondre à la quête d'harmonie où la nature et l'humain se rejoignent. Niché dans la Drôme avec une vue imprenable, ce lieu est propice au ressourcement et au retour à soi.

## TRANSPORT

Train à partir de Marne la Vallée ou Paris jusqu'à Valence.  
Possibilité de navette en supplément depuis la gare.



## Nos Hôtes Vicky et Alain



### Qui sommes-nous ?

Nous sommes Vicky et Alain, un couple au cœur de la relation, et deux experts en intelligence émotionnelle et relationnelle, intervenant dans le monde de l'entreprise pour accompagner les individus et les équipes à faire face aux changements, surmonter les crises et développer leurs compétences socio-émotionnelles et relationnelles.

L'Oasis Siwa a été conçue pour répondre à notre propre besoin d'équilibre, en offrant un espace de ressourcement où la nature et l'humain se rencontrent. Dans cet espace, chacun peut développer des pratiques durables pour maintenir son équilibre personnel.

C'est un plaisir pour nous d'accueillir AuriaYogA. Après des années à bénéficier des stages et de l'enseignement d'Aurélie, nous sommes ravis de pouvoir proposer ces stages à l'Oasis Siwa, au cœur de la Drôme, pour ceux qui souhaitent y participer.



## EXEMPLE DE JOURNÉE

|               |                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| 7h30-10h00    | Pratique: asanas (postures), méditation, Pranayamas |
| 10h00         | Brunch                                              |
| Jusqu'à 17h00 | Temps libre / Possibilité de soin shirodhara        |
| 17h00-18h30   | Pratique: nidra, pranayamas, méditation             |
| 19h00         | Dîner                                               |



## HORAIRES

*à respecter pour le bon fonctionnement:*

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

**Départ** du lieu à partir de 13h le mardi

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

## INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 100€ à **AuriayogA** et un acompte de 50€ à **SIWA** au moment de la réservation.

Maximum 8 personnes

## MATÉRIEL

Matériel à prévoir pour participer au stage:

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

*Nous contacter à ce sujet si besoin.*

## TARIFS

### HEBERGEMENT :

Tarif par personne pour 4 nuits

**200€ en chambre partagée (2 lits simples ou 1 lit double )  
avec salle de bain privée**

**180€ en chambre partagée (2 lits simples ou 1 lit double)  
avec salle de bain à partager**

PENSION COMPLÈTE: **160€**

STAGE DE YOGA  
**310€**

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



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## RETRAITE NOVEMBRE 2025 – DRÔME

### 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? \_\_\_\_\_

## 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.**

☐ A ce formulaire d'inscription, je joins mon acompte de 100€ à AuriayogA (chèque ou espèces) et mon acompte de 50€ à SIWA (chèque) non remboursable.

☐ Je réglerai la totalité du stage à AuriayogA, de mon hébergement et de la pension complète à L'OASIS SIWA sur place.