



Du 19 au 26 août 2023

# RETRAITE D'ÉTÉ

## Au pays basque

[SANTE HOLISTIQUE]

améliorer ou maintenir sa santé physique,  
mentale, émotionnelle et spirituelle

[SLOW TOKI]

le lieu où l'on prend le temps



## LA PRESTATION

- **7 nuits** en chambre double ou dortoir de 5 (draps et serviettes fournis, taxe séjour)
- **2 repas par jour** (nourriture végétarienne) et collations
- **25h de pratique:** yoga, méditation, pranayamas, yoga nidra, régénérateur
- **Massages ayurvédiques:** en supplément, réservations auprès de Josie au **0674437995**

## LE LIEU

**Dans les collines de Bidache**, idéalement situé entre l'océan (35min), les Pyrénées et la frontière espagnole (45min). La plage de la Chambre d'Amour, le château fantasque d'Abbadia, la maison hors norme d'Edmond Rostand, l'ascension de la Rhune à la rencontre des Pottoks sauvages, découvrez cette magnifique région si vous le souhaitez en dehors de vos heures de stage

## TRANSPORT

Non inclus dans le tarif. En voiture, gare de Bayonne ou aéroport de Biarritz. Dans ces deux cas, navette possible par les propriétaires des lieux à 14€/p./trajet.



## EXEMPLE DE JOURNÉE

7h30-10h00	Pratique: asanas (postures), méditation,
10h00	pranayamas
Jusqu'à 17h00	Brunch
	Temps libre / Possibilité de massage lymphatique, rando, sortie océan
17h00-18h30	Pratique: nidra, pranayamas, méditation
19h00	Dîner



## HORAIRES

*à respecter pour le bon fonctionnement:*

**Arrivée** au plus tard 18h le samedi

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

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

## INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 100€ à **AuriayogA**

+ Réserver et payer votre séjour auprès de **Slow Toki**

Minimum 10 personnes – Maximum 20

## 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 et si possible 1 bolster

## TARIFS

### Tarifs

HEBERGEMENT pour 7 nuits:

**Chambre double** (incluant pension complète, taxe de séjour, draps et serviette): **721€**

**Chambre double en solo** (incluant pension complète, taxe de séjour, draps et serviette): **1022€**

**Dortoir 5 pers.** (incluant pension complète, taxe de séjour, draps et serviette): **630€**

*Pour la réservation de chambre, contactez dès que possible notre hôte Manu au 09 75 20 73 91*

### Tarifs

STAGE avec 4h/jour: 450€

### Tarifs massages

Massage complet abhyanga 1h30 : 80€ ou 1h: 60€

Massage abhyanga dos-nuque-épaule 45 min: 45€

Massage au bol Kansu et Ghee 30 min: 40€

---

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



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION RETRAITE ÉTÉ 2023 – PAYS BASQUE

## 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 contacte Manu, le propriétaire des lieux, afin de réserver ma chambre et je procéderai au paiement de mon hébergement 15j avant ma date d'arrivée

## 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.**