

Du 11 avril au 15 avril 2027

A 1h30 de Lagny-sur-Marne, près de Sens

RETRAITE

YOGA & MEDITATION

À la Tuilerie de Talouan

AURIAYOGA
La santé globale pour tous

LA PRESTATION

- **4 nuits** en gîte (draps et serviettes compris), pension complète (cuisine végétarienne) et collations
- **Pratique et théorie** : Yoga, pranayamas et méditation
- **Padaprana** (massage pieds)/ **Schirochampi** (massage crânien) et **consultation ayurvédique** avec Aurélie

LE LIEU

La Tuilerie de Talouan est un **domaine forestier**, très confortable et éco-responsable, niché en pleine nature, **dans la forêt d'Othe**, à 1h30 de Lagny-Sur-Marne.
Lieu de paix et de régénération, il invite à la reconnexion à soi, à autrui et au vivant.

TRANSPORT

Non inclus dans le tarif, 2 choix s'offrent à vous:

- soit le co-voiturage (environ 130kms de Lagny s/Marne)
- soit le train de Gare de Lyon ou Gare de Bercy par un TER direct ou via SENS jusqu'à la gare de Villeneuve - sur-Yonne









L’intervenant

Aurélie (Kundini)
Directrice de l’Ecole AuriayogA





EXEMPLE D’UNE JOURNÉE

8h30-11h00	Pratique: asanas (postures), pranayamas, méditation
11h00	Brunch
Jusqu’à 17h00	Temps libre / Massages
18h00-19h30	Pratique: nidra, pranayamas, méditation
19h30	Dîner

HORAIRES

à respecter pour le bon fonctionnement:

Arrivée au plus tard 18h le dimanche
Départ du lieu jusqu’à 16h le jeudi
Nous contacter si impossibilité d’arriver à cet horaire

INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 200€ (non remboursable)
Minimum 10 personnes – Maximum 14

MATERIEL

Du matériel est disponible sur place (tapis, briques).
Vous pouvez apporter votre propre tapis et **impérativement :**

- 1 briques en liège
- 1 sangle
- 1 voir 2 couvertures de yoga en coton (si possible 1 bolster)

TARIFS & INSCRIPTION



HEBERGEMENT pour 4 nuits

- **Tiny House** 1 ou 2 personnes (lit double) 650€ logement entier
- **Chambre individuelle** 420€
- **Chambre partagée** (2 ou 3 personnes) 310€ par personne



PENSION COMPLÈTE : 200€/personne *à régler directement sur place*

ENSEIGNEMENTS YOGA : 290€/ personne

En supplément:

CONSULTATION AYURVÉDIQUE : 70€ *(tarif spécial stage)*
PADAPRANA : 30€ *(tarif spécial stage)*
SCHIROCHAMPI : 40€ *(tarif spécial stage)*



Pour tout renseignement supplémentaire, contactez :
admin@auriayoga.com
www.auriayoga.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

RETRAITE – AVRIL 2027

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 200€
(virement ou chèque à l'ordre
de AU CENTRE ou espèces)
non remboursable

❑ Je procéderai
au paiement du solde
avant le 31 mars 2027

❑ Je réglerai 200€ pour la
pension complète sur place

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 quelconque 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.