

Du 18 avril au 21 avril 2024

NOUVEAU LIEU!

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

RETRAITE

YOGA & MEDITATION

À la Tuilerie de Talouan

- 14h de pratique et de théorie
- Soins Shirodhara en option
- Tous niveaux
- Délicieuse cuisine végétarienne
- Hammam
- Repos et temps pour soi



LA PRESTATION

- **3 nuits** en gîte (draps et serviettes compris), pension complète (cuisine végétarienne) et collations
- **14h de pratique et de théorie** : Yoga, méditation et randonnée
- **Hamam** offert en option
- **Soin Shirodhara** avec Aurélie (75 euros en supp. sur place - tarif spécial stage)



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 du week-end

Aurélie (Kundini)
Directrice de l'Ecole AuriayogA



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE

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

HORAIRES

à respecter pour le bon fonctionnement:

Arrivée au plus tard 18h le jeudi

Départ du lieu à partir de 13h le dimanche

Nous contacter si impossibilité d'arriver à cet horaire

INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 200€ (non remboursable)

Minimum 10 personnes – Maximum 12

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

TARIFS

HEBERGEMENT

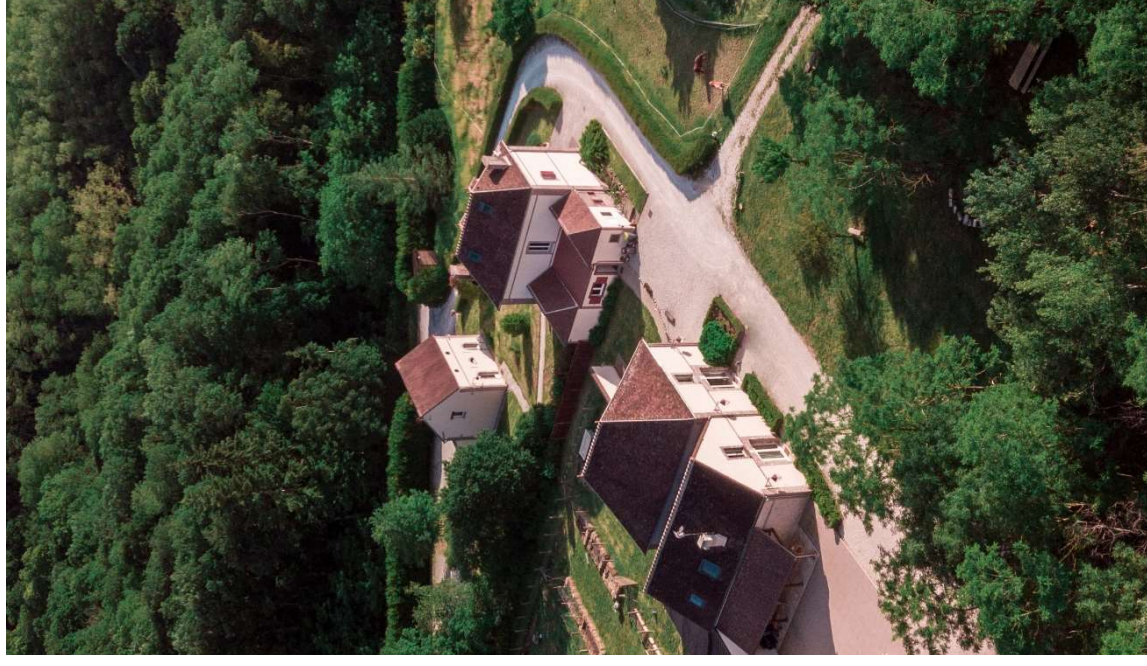
- Pour **3 nuits/ personne** : 230€
- **3 jours de pension complète** : 150€/personne à régler *directement sur place à notre hôte*

ENSEIGNEMENTS YOGA : 220€

SHIRODHARA : 75€ (*tarif spécial stage*)

Pour tout renseignement supplémentaire, contactez :
admin@auriyoga.com

www.auriyoga.com



FORMULAIRE D'INSCRIPTION
RETRAITE – AVRIL 2024

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€ pour AuriaYoga (chèque ou espèces) non remboursable
- Je procéderai au paiement du solde de 250€ **avant le 1er avril 2024**
- Je réglerai 150€ pour la pension complète sur place directement à notre hôte

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 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.