



Du 19 au 22 mai 2022

# RETRAITE #18

## YOGA - MÉDITATION

- 14h de pratique et de théorie
- Tous Niveaux
- Délicieuse cuisine végétarienne
- Atelier cuisine avec Caroline
- Marche en forêt et autour du lac
- Repos et temps pour soi



## LA PRESTATION

- **3 nuits** en chambre simple, double, triple ou quadruple (draps et serviettes fournis)  
pension complète (nourriture végétarienne) et collations
- **14h de pratique et de théorie:** yoga, méditation
- **Atelier cuisine** avec Caroline
- **Navette gratuite** de la gare de La Loupe au lieu d'hébergement

## LE LIEU

Dans un parc de 120 hectares, le Moulin des Bouillons (16ème siècle) vous propose un havre de paix et d'harmonie.

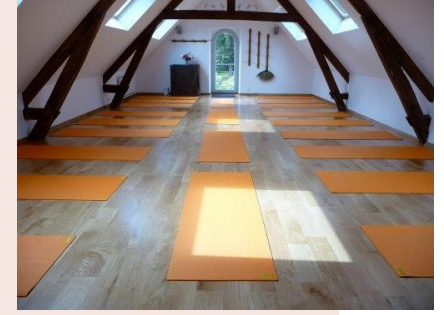
Situé dans le Parc du Perche, ce site exceptionnel, se trouve à 1h30 de Paris et à 35km de Chartres.

## LE TRANSPORT

Non inclus dans le tarif, 2 choix s'offrent à vous: soit le co-voiturage (environ 150kms de Lagny s/Marne) soit le train de Gare Montparnasse à la Gare de La Loupe (1h30 direct, environ 20€ l'aller) qui arrive à 14h32

## L'intervenant du week-end

Aurélie (Kundini) *Directrice de l'Ecole AuriaYoga*



## EXEMPLE DE JOURNÉE

7h00-9h00	Pratique: asanas (postures)
9h00-10h00	Pratique: méditation et chants
11h00	Brunch
Jusqu'à 17h00	Temps libre / Possibilité de l'Atelier cuisine avec Caroline (2h)
17h00-18h30	Pratique: nidra, pranayamas, méditation
19h00	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 100€

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
- 1 couverture de yoga en coton



## TARIFS

### Tarifs

HEBERGEMENT

pour 3 nuits (incluant la pension complète):

**Chambre simple:** 80€/nuit/pers. soit 240€

- 2 places disponibles

**Chambre double:** 70€/nuit/pers. soit 210€

- 6 places disponibles

**Chambre triple:** 65€/nuit/pers. soit 195€

- 4 places disponibles

**Chambre quadruple:** 60€/nuit/pers. soit 180€

- 8 places disponible

*Pour la réservation de chambre, contactez dès que possible notre hôte Antoine au 02 37 49 89 78*

### Tarifs

STAGE: 220€

---

### Tarifs

ATELIER CUISINE CAROLINE:

15€ (2h)

---

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

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## RETRAITE #18 – MAI 2022

### 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 Antoine, le propriétaire des lieux, afin de réserver ma chambre et je procéderai au paiement de mon hébergement pension complète une fois 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.