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
- Soin Shirodhara en option
- Tous niveaux
- Délicieuse cuisine végétarienne
- Hammam
- Repos et temps pour soi

AURIAYOGA
La santé globale pour tous

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

- **Hammam** 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@auriayoga.com

www.auriayoga.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.

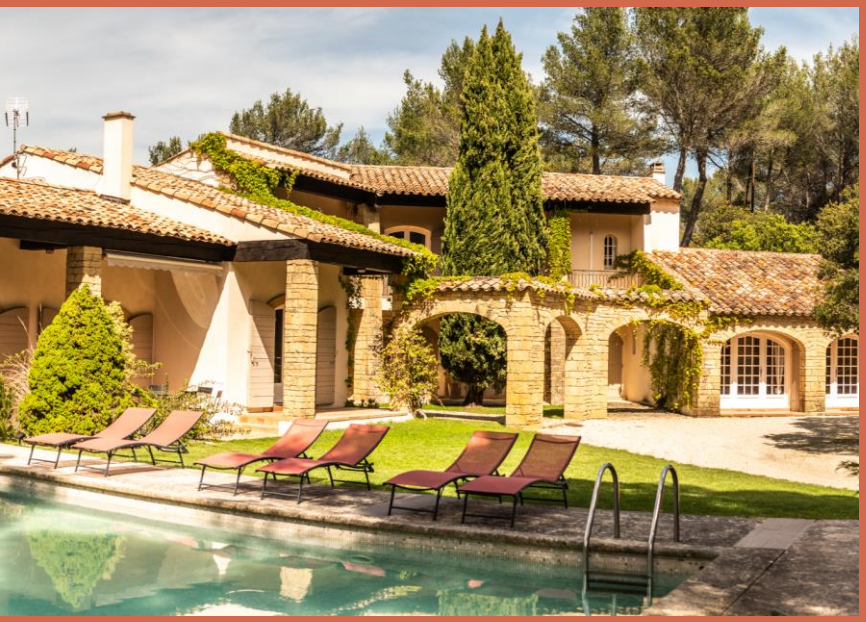
Je soussigné(e) _____
Déclare, par la présente, que :

- 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 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.



Du 15 au 21 juillet 2024

Lieu unique aux odeurs de Provence!

RETRAITE

YOGA & MEDITATION

La Villa des Baumes

AURIAYOGA

La santé globale pour tous

LA PRESTATION

- **6 nuits** en gîte (draps et serviettes compris), pension complète (cuisine végétarienne) par un chef d'origine brésilienne
  et collations

- **25 h de pratique et de théorie** : Yoga, méditation et randonnée

- **Ateliers artistiques**

- **Soin shirodhara** avec Aurélie
  (75 euros en supp. sur place - tarif spécial stage)

LE LIEU

Situé en Provence **au cœur d'une pinède de 8ha**, un lieu luxueux et apaisant aux chambres climatisées, vous attend pour vous ressourcer.

TRANSPORT

Train à partir de Marne la Vallée jusqu'à Aix en Provence.
Possibilité de partager un taxi ou de location de véhicule depuis la gare.

EXEMPLE DE JOURNÉE

8h-11h00	Pratique: asanas (postures), méditation, Pranayamas
11h00	Brunch
Jusqu'à 17h00	Temps libre / Possibilité de soin shirodhara, rando
17h00-18h30	Pratique: nidra, pranayamas, méditation
19h00	Dîner

HORAIRES

à respecter pour le bon fonctionnement:
Arrivée entre 16h et 18h au plus tard le lundi
Départ du lieu à partir de 11h le dimanche
Nous contacter si impossibilité d'arriver à cet horaire.

INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 200€ à **AuriayogA** au moment de la réservation.
La totalité du paiement du stage est à effectuer AVANT le 1er Juin 2024.
Payer la totalité de l'hébergement incluant la pension complète auprès de notre hôte Sophie AVANT le 1er juin 2024,
Minimum 10 personnes – Maximum 12

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 ou 1 bolster

TARIFS

HEBERGEMENT
pour 6 nuits incluant la pension complète :
720€

STAGE DE YOGA
450€

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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
RETRAITE JUILLET 2024 – PROVENCE

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 200€ (chèque ou espèces) non remboursable et je procèderai au paiement de la totalité du stage avant le 1er juin 2024

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.

Du 17 au 24 août 2024

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

AURIAYOGA
La santé globale pour tous

SLOW TOKI

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
- **3 Ateliers d'écriture ludique** avec Nicolas Vargas

- **Massages ayurvédiques** en supplément

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.

NOUVEAUTÉ

Au cours de cette retraite avec Aurélie,
vous aurez l'occasion de participer
à de nouveaux ateliers:

LES ATELIERS D'ÉCRITURE
avec Nicolas Vargas

Nicolas Vargas est **auteur de poésie**.
Il a reçu le Prix révélation de la Société des gens de Lettres en 2017.
Formé à l'Art cru , il est un animateur d'ateliers depuis une vingtaine d'années.
Poète dans l'action, le corps n'est jamais loin et Nicolas Vargas propose une approche incarnée dans chacun de ses ateliers.

Pour ce stage, il met en pratique ses travaux de recherche et hypothèses, autour des diversions nécessaires au lâcher prise … Le tout aux travers d'un enchaînement d'ateliers originaux, simples, courts, interactifs… et ludiques !

EXEMPLE DE JOURNÉE

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

HORAIRES

à respecter pour le bon fonctionnement:

Arrivée entre 16h et 18h au plus tard 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** au moment de la réservation

La totalité du paiement du stage est à effectuer AVANT le 1er Juillet 2024

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

Minimum 10 personnes – Maximum 15

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 ou 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 Yoga et Ateliers d'écriture ludiques : 505€

Massage Ayurvédique en supplément:
Contactez Marie-Laure au 0677356144

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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
RETRAITE ÉTÉ 2024 – 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 et je procèderai au paiement de la totalité du stage avant le 1er juillet 2024

- ❑ 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 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.