



Du 16 au 19 mars 2023

RETRAITE #21

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 (en suppl.)

LE LIEU

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

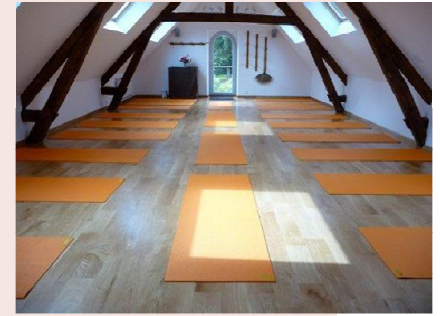
Situé dans le Parc du Perche, ce site exceptionnel, se trouve à 1h30 de Paris et à 35km de Chartres.

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

Aurélié (Kundini) Directrice de l'Ecole AuriaYoga
Cynthia de YogaLab (Crécy-la-Chapelle)



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

MATERIEL

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: 85€/nuit/pers. soit 255€

- 2 places disponibles

Chambre double: 75€/nuit/pers. soit 225€

- 6 places disponibles

Chambre triple: 70€/nuit/pers. soit 210€

- 4 places disponibles

Chambre quadruple: 68€/nuit/pers. soit 204€

- 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 #21 – MARS 2023

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 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.