



- RETRAITE D'ÉTÉ -
du 10 au 17 août 2019

NIVEAUX AVANCE



avec Hervé Blondon, directeur de l'école Satyam à Montréal



PROGRAMME

5h30 par jour de Yoga, Méditation, Pranayamas
Randonnées, **piscine, repos, heures de noble silence**

Découverte d'autres merveilles de la région (non organisées) comme les Gorges de l'Ardèche à 35km

Cuisine végétarienne avec produits issus de cultures locales, bio ou raisonnée

Massages indien ou thaï possible en supplément

Chacun aura l'occasion, au souhait, de recevoir un diagnostic et des conseils personnalisés concernant la direction à prendre dans sa pratique.



CADRE

Vous serez logés dans ce mas provençal de 300m2 où les jardins, terrasses fleuries invitent à la rêverie et où les rochers, chênes et oiseaux sont vos seuls voisins!

Un lieu propice au repos et au ressourcement.

La vallée cache une magnifique rivière, et le mas une piscine avec cascade **surplombant une vallée vierge de centaines d'hectares**. Nous aurons également à disposition deux espaces de pratique: un dojo pour pratique intérieure et un espace extérieur abrité par une grande voile de 90m2



TARIFS & INSCRIPTION

Les services suivants sont inclus:

- hébergement 7 nuits en chambre double (lits séparés possible) ou chambre simple. Draps et serviettes fournis
- pension complète: brunch, diner et collations
- 30h de cours de hatha yoga, yoga régénérateur, méditation, pranayamas
- consultation privée possible (conseils sur pratique, Ayurveda, etc...)

au tarif de 1,075€

Le transport est à organiser par vous-mêmes (TGV Paris/Valence puis bus jusqu'au domaine, co-voiturage possible entre stagiaires, Blablacar...). Arrivée le samedi à partir de 17h. Fin du stage le samedi suivant à 14h maximum.

Inscription: merci de renvoyer le formulaire ci-dessous et de régler les acomptes **avant le 1^{er} Mars 2019.**

- Acompte non remboursable pour Le Domaine du Taillé de 215€ à envoyer par chèque ou par virement
 - Acompte non remboursable pour AuriaYoga de 100€ à déposer à l'école de Lagny/Marne en chèque ou espèces
- Minimum 7 personnes maximum 14. Solde à régler sur place. Facilités de paiement possible, nous consulter.

IMPORTANT! Vous devez ramener votre matériel lors des stages, c'est-à-dire 2 briques/blocs, 1 sangle, 1 tapis, 1 couverture

POUR TOUTE INFORMATION CONTACTEZ NATHALIE A ADMIN@AURIAYOGA.COM



www.auriayoga.com



www.yogasatyam.com



DOMAINE DU
TAILLÉ

www.domainedutaille.com

Formulaire d'inscription

STAGE D'ÉTÉ – du 10 au 17 août 2019

« PRENDRE EN MAIN SA SANTE: YOGA & MEDITATION »

Informations Personnelles

Nom/Prénom: _____

Téléphone : _____

Email : _____

Date de naissance : _____

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 100€ pour AuriaYoga (chèque ou espèces) avant le 01/03/2019.

Et j'envoie mon acompte de 215€ au Domaine du Taillé 1150 chemin du Taillé, 07200 Vesseaux avant le 01/03/2019

Je ramène mon matériel: 2 briques, 1 tapis, 1 sangle, 1 couverture

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Dégagement de responsabilité:

Votre professeur est certifié par la Fédération Francophone et Internationale de Yoga, et qualifié 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.