

Retraite yoga à Chabanier

Du stress à soi, du 27 juillet au 3 août 2019



Le yoga est un voyage de l'extérieur vers l'intérieur, et du grossier vers le subtil. Ce voyage est l'antidote parfait à notre mode de vie stressant.

Durant ce stage nous comprendrons les mécanismes du stress chronique, et ses effets des plus évidents aux plus subtils.

Puis surtout nous verrons comment le yoga et l'ayurveda peuvent y répondre et nous orienter vers une nouvelle façon de vivre et de voir la vie.

Le matin les pratiques seront plutôt dynamiques, pour trouver la force et la stabilité.

L'après-midi nous irons chaque jour un peu plus loin dans la détente et la présence à soi.

Le contact avec la nature, et la présence forte de la forêt, nous aideront à nous retrouver, nous recentrer, et prendre un nouveau départ !

Une marche silencieuse et des temps de méditation dans la forêt seront proposés chaque jour.

3 à 4 heures de pratique chaque jour

Les repas seront végétariens et gourmands, préparés par Mathilde Jarasse, cuisinière naturopathe.

Le stage comprend un cours de cuisine sur les bases de la naturopathie.

Excellents massages, sur réservation, avec Abbey Varenne.

Le séjour-yoga comprend :

- 3 à 4 heures de pratique par jour (cours de yoga, marche et méditation dans la forêt)
- 4 nuits d'hébergement en pension complète
 - brunch après le cours du matin, dîner le soir, fruits et infusions chaudes ou fraîches à volonté toute la journée

Il ne comprend pas les transports aller et retour.

Si vous arrivez en train aux horaires conseillés ci-dessous, un mini-bus de transfert est organisé, et les frais seront partagé entre les participants. (compter 20 à 40€ aller-retour, en fonction du nombre de personnes).

Début du stage : samedi 27 juillet (Train suggéré au départ de Paris : départ à 10:38, arrivée à Uzerche à 14:35)

Fin du stage : samedi 3 août (Train suggéré au départ d'Uzerche : départ à 18:24, arrivée à Paris à 22:25)

Contactez-nous par mail, à delphine@casayoga.tv, pour vérifier la disponibilité des chambres avant toute réservation !

Puis pour réserver et valider votre inscription, merci de nous envoyer par courrier le document joint signé, ainsi que les 2 chèques :

- **1 chèque d'acompte de 350€, qui sera encaissé à réception et garantit votre réservation**
- **1 chèque du montant restant (à calculer en fonction de vos options) qui sera encaissé 2 mois avant le début du stage.**

A l'adresse :

CasaYoga

Lieu-dit Chabanier

19320 Lafage sur Sombre

Nous serons ravis de vous accueillir prochainement !

Nom, Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email (EN MAJUSCULES):

Date de naissance :

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ? :

Qu'est-ce qui vous attire le plus dans ce stage ? :

Avez-vous des problèmes de santé?

Oui Non Si oui, lesquels :

Personne à contacter en cas de problème :

Vous réservez pour le séjour Du stress à soi, 7 jours et 7 nuits à Chabanier, du samedi 27 juillet au samedi 3 août 2019.

Tarif :

- Tente double (850 €)
Grande tente grand confort, avec de vrais lits, pour dormir au plus près de la forêt !
- chambre double classique (955 €)
- chambre simple avec salle de bain séparée (1580 €)
1 salle de bains pour 2 chambres individuelles, WCs séparés

En chambre double, indiquez le nom de la personne avec qui vous souhaitez partager votre chambre :

.....

Conditions générales :

- Par le paiement de l'acompte et la signature de ce formulaire, j'approuve les conditions générales ainsi que les conditions d'annulation établies.
- J'ai bien compris que l'acompte et le montant global ne pourront en aucun cas être remboursés.
- Il est de ma responsabilité de consulter un médecin avant de partir et de prendre toutes les assurances nécessaires, autant pour le voyage que pour votre santé sur place.
- CASAYOGA n'est en aucun cas responsable en cas de vol, de perte ou de dégradation de mes biens personnels pendant la durée du séjour.
- Je reconnais être averti(e) que les activités physiques proposées par CASAYOGA nécessitent une bonne condition physique. Je signalerai au professeur tout changement de mon état de santé.
- Je me reconnais responsable de toutes conséquences et tous risques qui pourraient être liés, soit directement, soit indirectement, aux conditions de l'exercice du yoga.
- Je m'engage à ce que ni moi, ni mes proches, ni un représentant légal ne poursuivent CASAYOGA ou le professeur de yoga en justice ou ne fassent une réclamation de quelque nature qu'elle soit en cas d'accident corporel ou de vol ou dégradation de mes biens personnels.
- Il est de ma responsabilité de fournir une attestation médicale pour la pratique du yoga.

Conditions d'annulation :

- En cas d'annulation plus de 8 semaines avant le début du stage, 50€ de frais de gestion de 50€ sont retenus
- En cas d'annulation entre 4 et 8 semaines avant le stage, 250€ sont retenus
- En cas d'annulation moins de 4 semaines avant le début du stage, le montant total sera retenu.

En signant ce formulaire, je certifie avoir pris connaissance des conditions générales ci-dessus.

Fait à _____, le _____

Signature, précédée de la mention 'Lu et approuvé'