

# Retraite yoga à Chabanier

Detox et vitalité du 29 mai au 2 juin 2019



Fin mai / début juin, pont de l'Ascension, il est temps de faire un grand ménage intérieur, secouer ses plumes, et passer (presque) en mode été !

Le yoga propose de nombreuses techniques pour accompagner la detoxification et s'alléger. Chaque matin les pratiques de yoga seront dynamiques. Celles du soir seront axées sur la détente. Toutes les pratiques de yoga seront orientées sur la détoxification, quelle soit physique, énergétique ou mentale.

Les repas seront végétaliens, digestes mais gourmands et préparés par Mathilde Jarasse, cuisinière naturopathe.

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

3 à 4 heures de pratique chaque jour

1 cours de Naturopathie et cuisine detox

Excellents massages avec Abbey Varenne, de AMovingSpa, sur réservation.

Le séjour-yoga comprend :

- 3 à 4 heures de pratique par jour (cours de yoga, marche et méditation dans la forêt)
- 1 cours de Naturopathie & cuisine detox
- 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 : mercredi 29 mai (Train suggéré au départ de Paris : départ à 10:38, arrivée à Uzerche à 14:35, ou 18:38, arrivée 22:39)

Fin du stage : dimanche 2 juin (Train suggéré au départ d'Uzerche : départ à 18:24, arrivée à Paris à 22:25)

**Contactez-nous par mail, à [delphine@casayoga.tv](mailto: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 250€, 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 Detox et vitalité, 4 jours et 4 nuits à Chabanier, du 29 mai au 2 juin 2019.

Tarif :

chambre double classique ( 620 € )

chambre simple avec salle de bain séparée ( 920 € )

NB : 1 salle de bains pour 2 chambres individuelles

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'