

Retraite yoga à Chabanier

Rituels du yoga et de l'ayurveda du 4 au 8 mai 2019



Un rituel est simplement une action ou un geste qu'on réalise chaque jour ou presque, avec conscience, et qui peut ainsi apporter de profondes transformations. (rien de religieux ou ésotérique !)

Pendant ce stage je vous propose d'explorer et pratiquer ensemble les rituels du yoga et de l'ayurveda pour prendre soin de vous et ancrer le yoga profondément dans votre vie.

Ces rituels incluent notamment la routine matinale de l'ayurveda (dinacharya), la pratique de la salutation au soleil et ses variations, et les exercices de nettoyage du yoga (les kriyas).

Par ailleurs, l'ayurveda nous offre un certain nombre de modèles, notamment ceux des 5 éléments, des 3 constitutions ayurvédiques et des 3 gunas, qui nous permettent de mieux nous connaître, et ainsi comprendre comment évoluer dans notre pratique. Quiz et introspections seront au programme pour ceux qui le souhaitent !

Chacun pourra ainsi définir l'ensemble des rituels ou routines les plus appropriées. L'idée est que vous repartiez avec des clés pour prendre soin de vous, et l'envie d'installer une partie de ces techniques dans votre quotidien !

Les pratiques de yoga du matin seront dynamiques, celles du soir axées sur la détente. Une marche silencieuse et des temps de méditation dans la forêt seront proposés chaque jour.

Repas bio, végétariens et ayurvédiques, grâce à France Franco de CookMeGreen.

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)
- 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 partagés entre les participants. (compter 20 à 40€ aller-retour, en fonction du nombre de personnes).

Début du stage : samedi 4 mai (Train suggéré au départ de Paris : départ à 10:38, arrivée à Uzerche à 14:35)

Fin du stage : mercredi 8 mai 2019 (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 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 vous offrons la possibilité de prolonger votre séjour après le stage, sur un ou plusieurs jours jusqu'au dimanche 12 mai, avec un cours de yoga d'1h30 chaque matin, et préparation des repas en commun : 75€/personne en chambre double, 100€/personne en chambre simple, à régler sur place.

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 Rituels du yoga et de l'ayurveda, 4 jours et 4 nuits à Chabanier, du samedi 4 mai au mercredi 8 mai 2019.

Tarif :

chambre double classique (620 €)

chambre simple avec salle de bain séparée (920 €)
NB : 1 salle de bains pour 2 chambres individuelles, WCs séparés

Prévoyez 15 à 30 € pour acheter sur place le matériel nécessaire (neti pot, gratte langue, petites bouteilles d'huile)

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'