

BULLETIN INSCRIPTION

Contact : Sylvie CHIMBAUD – 06 01 72 48 66

s.chimbaud@orange.fr

Nom,Prénom :

Adresse :

Indiquer votre niveau yoga :

Portable :

Email :

Je participe au séjour et je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 100 euros libellé à l'ordre de **Sylvie CHIMBAUD**.

Adresse : **725 rue Simone Signoret 24700 Montpon**

Date

Signature

SÉJOUR YOGA ET MASSAGE

« *Les piliers du mieux-être* »

Du 15 au 17 juillet 2022 (3 Jours)

Périgord Blanc



Maison de Yoga

725 rue Simone Signoret

24700 MONTPON MENESTEROL

06.01.72.48.66

untempsdeyoga.fr

Le Hatha yoga, issu d'une tradition de l'Inde, est aujourd'hui bien intégré à la culture occidentale. Ce séjour vous permettra de découvrir le yoga afin d'en retirer les bienfaits physiques, physiologiques mais aussi d'éveiller la pleine conscience et le calme mental.

Le massage agit sur le corps et le mental, il intervient sur tous les systèmes du corps humain. Selon les techniques utilisées on va pouvoir libérer les blocages, s'ouvrir à de nouveaux espaces intérieurs, oxygéner les tissus, détoxifier les cellules, relâcher les tensions, raffermir les muscles et rééquilibrer les énergies du corps et de l'esprit.



Des temps libres pour vous permettre : les soins du corps, balade - l'Abbaye d'Echourgnac, le Moulin de Duellas, la Tour de Michel de Montaigne – ou baignade à L'étang de la Jémaye (7kms).

Petit groupe : **6/12 personnes – ouvert à tous niveaux**

Votre hébergement :

Située à une heure de Bordeaux, la maison de yoga se trouve dans le Périgord Blanc, en pleine nature pour vous permettre de vous ressourcer.

La maison de yoga dispose de 6 chambres avec deux lits simples. Une bibliothèque pour vos lectures. Un parc arboré de pins, de chênes pour vous détendre dans les chaises longues ou hamac. Espace baignade tout proche.

Possible de venir vous chercher à la gare de Montpon.

Vos repas :

Les petits-déjeuners seront composés de café, thé, infusion, pain, beurre, et confitures maison.

Les déjeuners et les diners seront libres (cuisine à votre disposition, traiteur, restaurants à proximité).

Tarif : 310 euros comprenant les pratiques de yoga, l'hébergement avec petit déjeuner et 1 massage d'une heure puis 1 massage de 30 min. Draps fournis.

Sylvie CHIMBAUD, professeur de yoga lignée TKV Desikachar -yoga Viniyoga, vous enseignera le yoga en adaptant les pratiques selon les capacités de chaque personne.

En savoir plus sur son profil, site : <https://www.untempsdeyoga.fr>

Louise MOUTON, praticienne bien-être aura le plaisir de vous accueillir dans l'espace de soins Natura Lou afin de vous prodiguer un moment de détente et de lâcher prise en vous offrant une prise en charge personnalisée et globale.

En savoir plus page Facebook : <https://www.facebook.com/NaturaLou24/>

Votre programme :

Vendredi

10:00 Accueil et installation

11:00 Présentation du séjour et introduction Yoga et Massage

12:30 Déjeuner

15:00 à 16:00 Yoga : instruction-pratique

Temps libre : massage ou balade, lecture, baignade

18:30 à 19:15 Séance de relaxation

Diner libre

Samedi

08:00 à 09:00 Séance de yoga – Réveil matinal

09:00 Petit-déjeuner

10:00 à 11:00 Yoga : instruction-pratique

12:30 Déjeuner

Temps libre massage ou balade, lecture, baignade

Diner libre

Dimanche

08:00 à 09:00 Séance de yoga – Réveil matinal

09:00 Petit-déjeuner

10:00 à 11:00 Yoga : instruction-pratique

12:30 Déjeuner

Après-midi : libre et fin du séjour