

RETRAITE D'HIVER

YOGA, AYURVEDA ET MASSAGE



dans le LOT



au coeur du Parc Naturel des Causses du
Quercy

du dimanche 20 Février 2022 à 16h
au vendredi 25 Février à 14h

Venir se poser dans l'Instant, regagner sa demeure intérieure.

S'octroyer un temps à Soi, retourner à son Être profond.

Expérimenter, partager, échanger, vivre le Silence...

Se découvrir à travers l'Ayurveda et le Yoga, pratiques millénaires.

Un temps pour s'accorder avec la saison hivernale. Ce temps de pause sera propice à la découverte de pratiques quotidiennes et au détachement de notre mental, de nos habitudes de vie. Ce séjour vous invite à une plongée dans la philosophie yogique et vous amènera de la chaleur et de la douceur au travers des massages.

Entre 8 et 12 participants

Les intervenantes du stage



Mathilde FONTAINE, praticienne ayurvédique en Aveyron, formée au Centre Indiatime Ayurveda (Aveyron), propose depuis 2017 des pratiques préventives ayurvédiques au travers des massages ayurvédiques, des bilans alimentaires et d'hygiène de vie, des ateliers collectifs de yoga mudra (yoga des mains) et des ateliers de découverte de l'Ayurveda. Elle commence à proposer des stages en association avec des professeurs de yoga.

<https://www.equilibre-naturel.fr>



Stéphanie ISSAULAN partage son temps entre sa profession d'orthophoniste dans le Cantal, l'enseignement du yoga, les suivis individuels en yogothérapie et l'organisation d'évènements et de stages en lien avec la philosophie du Yoga par le biais de l'association **Santih Yoga**. Ses approches proviennent de la tradition de Viniyoga de l'Inde du sud selon la lignée de T.Krishnamacharya et TKV Désichakar.

www.viniyoga-fondation.fr

<https://yogavaidyasala.net/viniyoga.html>

Elle pratique aussi les massages ayurvédiques (formée à l'Ayuskama Ayurveda Institute dans l'Himachal Pradesh- Inde du Nord).

Nos contacts téléphoniques

Mathilde 06 67 75 71 78

Stéphanie 06 37 38 31 68

Programme

Le programme alterne entre des temps collectifs de pratiques de yoga postural et de yoga mudra, d'ateliers de découverte de l'Ayurveda et de moments d'échanges autour de la philosophie commune du yoga et de l'ayurveda au travers des sutras (textes fondateurs du yoga écrits par Patanjali) ; ainsi que des temps libres et des temps individuels pour recevoir un massage ayurvédique.

Matin

Pratique de yoga à jeûn 8h-9h30

Ateliers ayurveda/ yoga mudra/ sutras 10h30-12h30

Après-midi

Temps libre et massages* 14h-17h

Ateliers yoga/sutra/échanges 17h30-19h

* Un massage par participant(e) est inclus dans le déroulé et le tarif.

Soirée

Relaxation/méditation 20h-21h

Matériel à prévoir

Tapis de yoga, coussin (ou un support d'assise), matériel de prise de notes, chaussures de marche

Conditions particulières

Nous vous invitons à un séjour de **déconnexion numérique** afin d'être pleinement présents : il vous sera demandé un usage limité des portables en journée et de les éteindre la nuit. La wifi sera accessible à certains moments et coupée la nuit.

Tarifs

Pension complète (hébergement + repas) 335€

Enseignements et massage : 500€

400€ si inscription avant le 15/01/22

Lieu de stage

Dans le département du Lot, l'Ecoasis de Gréalou est posé dans un bel écrin de Nature au coeur du Parc Naturel des Causses du Quercy, à proximité de Figeac et de Cajarc. Nos hôtes, Audrey et Manu, nous accueilleront dans leur paisible demeure écologique et chaleureuse. Ils nous régaleront de repas végétariens à base de produits locaux et de saison, préparés avec soin. L'hébergement se fait par chambre de 2 ou 3 ou 4 personnes. Le linge de maison (draps, couvertures et serviettes) est fourni.



La salle de pratique (à droite), lumineuse, spacieuse et agréable, est munie d'un parquet en bois.

www.ecoasis.fr

09 50 07 74 66 / 06 71 00 48 30

Accès

Ecoasis, 305 Route de Puy-Clavel, 46160 Gréalou

coordonnées GPS : 44°32'44"N - 1°53'48"E

train en gare de Figeac ou Capdenac-Gare <https://www.oui.sncf/>

Bulletin d'inscription à la retraite de Février 2022

Inscription au plus tard le 25/01/2022

NOM : PRENOM :

AGE : TEL :

ADRESSE :

E-MAIL :

Préciser si vous avez un régime alimentaire particulier et toute autre information que vous jugerez utile :

Je souhaite une chambre individuelle (supplément de 22€/nuit) : oui / non
Je viens accompagné(e) et souhaite partager ma chambre avec (nom) :

Si vous venez en train, merci de nous indiquer votre horaire d'arrivée plusieurs jours à l'avance afin que nous puissions nous organiser pour vous récupérer.

Fait à : Le
Signature :

Conditions d'inscription

Votre inscription prend effet à réception du bulletin d'inscription accompagné de deux règlements :

- **un acompte de 100€** pour la pension, par chèque à l'ordre d'Ecoasis (encaissé entre le 25/01 et le 20/02/22)
- **des arrhes de 100€** pour le stage, par chèque à l'ordre de l'Association Santih Yoga (encaissées après le stage)

En cas de difficulté financière, prière de nous contacter afin d'établir un arrangement.

A renvoyer à :

Stéphanie Issaulan Lieu-dit Bassignac 15220 SAINT MAMET LA SALVETAT (06 37 38 31 68)

Conditions d'annulation

Toute annulation de votre part après le 25/01/22 entraînera l'encaissement de l'acompte pour la pension.

Cet acompte pourra néanmoins être utilisé pour prendre part à une autre activité organisée par nous-mêmes dans ce lieu d'accueil pendant une année. Si cela n'est pas possible, votre acompte ne sera pas remboursé.

Les arrhes du stage seront encaissées pour toute annulation 10 jours avant la retraite (sauf pour raison de santé justifiée ou cas de force majeure).

Pour toute annulation de notre part après le 25/01/22, nous vous rembourserons l'acompte de la pension et les arrhes pourront vous être renvoyées ou être conservées pour une autre proposition dans l'année 2022.

Confirmation d'inscription

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée à réception et nous vous confirmerons la bonne tenue du stage dès que le nombre minimum de 8 participants sera atteint.