



YOGA & AYURVEDA

WEEK-END DECOUVERTE

Un weekend au vert, pour découvrir et pratiquer les notions de base du Yoga et de l'Ayurveda.

Le séjour s'adresse à toutes les personnes souhaitant découvrir l'univers de ces deux disciplines. Durant ces deux jours, vous aurez l'occasion d'expérimenter une pratique de yoga quotidienne, accompagnée de massages et soins ayurvédiques sur-mesure, tout en profitant d'un cadre naturel ressourçant et d'une nourriture pensée selon les principes de base de l'Ayurveda, art de vivre et philosophie ancestrale de l'Inde.

Accueillis le vendredi, vous profiterez jusqu'au dimanche (fin d'après-midi)

- De séances de Natha Yoga, voie ancienne et traditionnelle du Hatha Yoga, caractérisé par l'entraînement conjoint du corps, de l'esprit, du souffle et de l'énergie. L'unité est recherchée. La méthode comprend, entre autres, des exercices de respiration, des postures du corps, des gestes et contractions, la concentration, les visualisations, la méditation, le yoga nidra, la relaxation, le yoga du son. La performance n'est pas recherchée pendant la pratique, de ce fait s'ouvrent au pratiquant de nouvelles voies pour aborder son corps, son esprit, son existence.
- De soins ayurvédiques afin de détendre le corps et le mental et de favoriser un rééquilibrage général : premier jour massage ayurvédique abhyanga de l'ensemble du corps, le deuxième jour massage doux du ventre Sarasvati pour un bien-être royal.
- De repas végétariens biologiques, aux 6 saveurs de l'Ayurveda permettant de mettre au repos l'organisme.
- D'une nature environnante splendide et variée loin de la pollution, offrant par les promenades une oxygénation régénératrice.
- De temps de repos individuels, durant lesquels vous pourrez choisir vos activités.

Ce weekend découverte est une douce parenthèse dans votre quotidien.

Sur réservation uniquement

La Voix de l'Arbre - contact@lavoixdelarbre.fr – 06 58 20 83 88
Katha Yatra Ayurveda - contact@katha-yatra.com – 06 46 81 06 87

PROGRAMME

Vendredi

14h-16h30: accueil au gîte
17h : présentation en groupe
18h30-19h30 : pranayama (travail sur le souffle)
20h: dîner
21h-21h30: causerie

Samedi

7h-8h: Natha Yoga : méditation (facultatif)
8h: Tisane
8h30-10h : Natha Yoga
10h : collation (facultative)
10h30-12h30 : massages selon planning ou entretiens individuels yoga sur demande
12h30: déjeuner
14h-16h: massages, entretiens individuels yoga, temps libre
16h30-17h : tisane
17h-19h: Natha Yoga
19h30: dîner
20h30-21h30: Veillée (chant, relaxation, contes, causerie, etc.)

Dimanche:

7h-8h : Natha Yoga : méditation (facultatif)
8h : Tisane
8h30-10h : Natha Yoga
10h : collation
10h30 – 12h30 : massages selon planning ou entretiens individuels yoga ou temps libre
13h : Déjeuner de clôture
14h30-15h : Méditation facultative et départs (selon couvre-feu)

LIEU

Domaine de la Vie Dense
Bézidalan, 56256 ELVEN

Comment venir?

Pour venir jusqu'au Domaine La Vie Dense, vous pouvez choisir la voiture, ou le train. A la gare de Vannes à une heure précisée sur le mail de confirmation d'inscription, une voiture taxi vous attend pour vous acheminer jusqu'à Bézidalan avec une participation de 5 euros par trajet.

TARIFS

300€ Hors frais d'hébergement et repas

Repas : 60€

(2 déjeuners et 2 dîners compris, collations du samedi et du dimanche en suppléments sur réservation)

Hébergements sur place au Gîte La Vie Dense :

Chambre seule « Vert d'O » : lit double, 64€/nuit

Chambre à partager « Bleu Indigo » : 3 personnes, 59€/nuit

Chambre à partager « Mezza-Nipone » : 2 personnes, 18€/nuit

Emplacement pour tente ou camion : 10€/nuit

Pour toute réservation hébergement et repas, contactez Carole Daffis, Gîte La Vie Dense :

laviedense@gmail.com / 06.85.71.94.73

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

MES COORDONNEES

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :Ville :

Téléphone :

Email :

MON INSCRIPTION

Veillez vérifier les disponibilités

9 au 11 avril 2021

Hébergement :

- Je me loge par mes propres moyens
- Je réserve une chambre au gîte de La Vie Dense
- Je réserve un emplacement pour ma tente
- Je réserve un emplacement pour mon camion

Repas :

- Collations
- Déjeuners + Dîners

Je joins un chèque d'acompte de 150 € à l'ordre de « Association La Voix de l'Arbre » et m'engage à régler le solde à mon arrivée à l'entreprise « Katha Yatra Ayurveda ». Le chèque ne sera encaissé qu'à confirmation du stage. En effet au vu des évènements récents La Voix de l'Arbre et Katha Yatra Ayurveda se réservent le droit de pouvoir annuler leurs activités. Si vous ne recevez pas la confirmation par mail de l'inscription sous 2-3 semaines, veuillez nous contacter.

Pour toute annulation (écrite) à l'initiative du participant un mois avant le début du stage ou en cas de raisons médicales, le chèque d'arrhes pourra vous être restitué. Après ce délai il ne sera pas rendu. En cas de retard au début du stage ou de départ anticipé, la totalité des arrhes reste acquise par La Voix de l'Arbre.

Age : Date de naissance :

Poids : Taille :

Antécédents médicaux importants à signaler :

.....
.....

Je prends des médicaments ? Si oui, lesquels ? :

.....
.....

➔ L'arrivée au gîte est à partir de 14h le vendredi et le départ le dimanche après 15h
Nous pouvons mettre en contact les stagiaires pour du covoiturage.

EN SIGNANT JE CERTIFIE :

- Avoir une assurance responsabilité civile pour la pratique sportive et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique du Yoga
- Être en bonne santé physique.
- M'être informé(e) sur le yoga et les soins corporels ayurvédiques (indications, déroulement, intérêts...). Ces pratiques corporelles se réfèrent à la « médecine-ayurvédique de l'Inde » et ne s'apparentent en aucun cas au système médical français. Elles ne peuvent donc en aucun cas remplacer l'avis d'un médecin, d'un praticien de santé dûment qualifié en France, ou d'un traitement médicamenteux . Exemples de contre-indications : rhume, bronchite, grippe, covid-19, diarrhée, vomissements, fièvre, cancer, grossesse (premier à 6 mois), autre cas sauf avis préalable d'un professionnel médical : maladie auto immune ou véhiculée par le sang, problèmes du système circulatoire (thrombose, phlébite, varice - importantes), cicatrices ou blessures récentes, hypertensions sévères, problèmes cardiaques, opération chirurgicale récente, autres.....
- Décharge le/la praticien(ne) en yoga ou en soins ayurvédiques de toute responsabilité et renonce à engager toute poursuite s'il survenait un accident après la pratique de yoga ou de soins ayurvédiques.

DATE :

SIGNATURE :

Inscriptions :

Katha Yatra Ayurveda - contact@katha-yatra.com – 06 46 81 06 87

La Voix de l'Arbre - contact@lavoixdelarbre.fr – 06 58 20 83 88

Adresse Postale : La Voix de l'Arbre – 54 rue du Chateau – 56400 AURAY (chèque à l'ordre La Voix de l'Arbre)