

Retraite Yoga & Shiatsu au féminin

Qui sommes nous?



Nathalie chemine sur la voie du Shiatsu qu'elle pratique et enseigne depuis 2001. Formée en Shiatsu Maternité (Wellmother), elle accompagne les futures mamans et les familles. Elle anime en atelier des pratiques de Shiatsu en soutien aux passages « clés » de la vie d'une femme (cycles, maternité, ménopause).

En soin comme en formation, elle cherche à transmettre la richesse et la simplicité du Shiatsu, qui potentialise la vitalité et qui soutient en douceur la vie de tous les jours.



Marie-Cécile a rencontré le yoga en 1995 et elle le transmet depuis 2012 en intégrant les pratiques artistiques qui la nourrissent (contes, danse, voix).

Après une formation de base au hatha yoga au Québec, elle enrichit sa pratique avec un yoga fluide et dynamique, apaisant et régénérant.

Son fil directeur est la Présence.

Son intention est de transmettre un yoga vivant, axé sur le souffle et la présence à soi afin d'amener les gens vers plus de liberté.



Retraite Yoga & Shiatsu au féminin
30/05 au 1/06, aux Jardins du Nant
Plus d'infos: www.yogasouffle.fr

Retraite Yoga & Shiatsu au féminin

Déroulement

Déroulement

La présence et l'énergie de chacun donnant une coloration particulière au stage, les propositions ci-dessous pourront être nuancées et adaptées.

Jour 1 : jeudi 30 mai 2019

Arrivée à partir de 15h00

17h à 19h : cercle d'ouverture, atelier à deux voix.

19h30 : dîner

20h30 : relaxation

Jour 2 : vendredi 31 mai 2019

7h50 à 8h20 : méditation guidée

Petit déjeuner

10h à 12h : pratique du matin

Déjeuner

15h-18h : pratique de l'après-midi

Dîner

20h30 : veillée contes.

Jour 3 : samedi 1^{er} juin 2019

7h50 à 8h20 : méditation guidée

Petit déjeuner

10h-12h : pratique du matin

Déjeuner

15h : dernière pratique et cercle de clôture

17h : fin

Yoga & shiatsu au féminin

Informations pratiques

Dates : 30 mai 2019 au 1^{er} juin 2019

Heure d'arrivée le 1^{er} jour : à partir de 15h00 le 30 mai 2019, pour commencer à 17h.

Heure de départ en fin de retraite : 17h00 le 1^{er} juin 2019.

Lieu

Les Jardins du Nant

600 chemin du Pranant

La Tropaz

74540 CUSY

<http://www.lesjardinsdunant.com/>

Accès

Les jardins du Nant sont situés à 20 km d'Annecy, à 15 km d'Aix-les-Bains.

Et à 10 mn de la sortie d'autoroute de Grésy sur Aix (A41), en venant de Chambéry ou d'Annecy, sur le plateau des Bauges.

Tarifs du stage hors hébergement : voir fiche d'inscription

Nombre de participants

8 à 12

Informations pratiques

Prévoyez des vêtements souples pour la pratique.

Merci de prévoir un plaid et un oreiller pour les relaxations.

Les coussins de méditation seront fournis sur place.

Hébergement et repas

L'hébergement et les repas sont gérés par Philippe Meyrieux aux Jardins du Nant.

Merci de le contacter directement philippe.meyrieux@orange.fr, 06 08 07 45 36.

Le nombre de chambres individuelles est réduit, nous vous recommandons de gérer votre hébergement rapidement si vous en souhaitez une.

Comment s'inscrire

Pour vous inscrire au stage, merci de me contacter par mail ou téléphone :

Marie-Cécile Pouliquen : contact@yogasouffle.fr, 06 47 49 28 22

<http://yogasouffle.fr/>

Pour réserver un hébergement aux jardins du Nant, merci de contacter

Philippe Meyrieux, philippe.meyrieux@orange.fr, 06 08 07 45 36

Bulletin d'inscription

Retraite Yoga & Shiatsu au féminin 30 mai-1^{er} juin 2019

Nom et prénom :

Date de naissance :

Adresse :
..... Tel :

Email : Portable :

Contact en urgence : Tel :

Il est important de nous indiquer par écrit ci-dessous si vous souffrez de maladie particulière, si vous avez subi une intervention chirurgicale récente ou si vous êtes enceinte ou toute autre spécificité que vous jugeriez importante. Ceci peut nécessiter des aménagements pour votre accompagnement.

.....
.....

Informations générales :

Hébergement aux Jardins du Nant : plusieurs formules possibles (chambres partagées ; tentes ; quelques chambres individuelles). A titre indicatif, le tarif en pension complète en chambre partagée : 65,50€/jour/pers, soit 131€/personne pour le séjour. Contactez directement Philippe Meyrieux aux Jardins du Nant. philippe.meyrieux@orange.fr 06 08 07 45 36 <https://www.lesjardinsdunant.com>

Afin de confirmer mon inscription, je transmets par courrier postal ce bulletin et mon règlement par **chèque à l'ordre de Yoga Souffle et Mouvement**, à l'adresse postale Yoga Souffle et Mouvement, 9 rue Pierre de Coubertin, 69380 Chazay d'Azergues.

Inscription et tarifs de la retraite de yoga (hors hébergement) :

- Inscription **avant le 7 mai 2019** inclus * : **240 € par personne**
1 chèque de 100 € d'arrhes + 1 chèque de 140 €

-
- Inscription **après le 8 mai 2019** : **270 € par personne**
1 chèque de 100 € d'arrhes + 1 chèque de 170 €

Politique de désistement et d'annulation

- Désistement par lettre recommandée exclusivement
- Désistement **avant le 7 mai 2019** : le chèque d'arrhes de 100€ sera encaissé, l'autre chèque ne sera pas encaissé et sera détruit.
- Désistement **après le 7 mai 2019** : la totalité des chèques est due et aucun remboursement ne sera possible.
- En cas d'annulation de la part de Marie-Cécile Pouliquen et/ou de Nathalie Jallot, toutes les personnes inscrites seront entièrement remboursées.

Je m'inscris pour la retraite Yoga & Shiatsu au féminin du 30 mai au 1er juin 2019, aux Jardins du Nant, 74540 CUSY.

J'ai compris que l'hébergement est géré par le propriétaire des Jardins du Nant, et ne s'organise pas avec Yoga Souffle et Mouvement.

J'ai lu et j'accepte les informations indiquées sur ce bulletin d'inscription

Date et signature précédée de la mention « Lu et approuvé » :