

**Retraite de Yoga  
27 au 30 Juillet 2019**



**Avec Marie-Cécile Pouliquen  
Nans-Sous-Sainte-Anne  
Doubs**

# "Trouver son centre"

*Trouver son centre, revenir au centre,  
c'est garder les pieds sur terre,  
c'est accueillir une sensation de bien-être,  
c'est venir apaiser le corps et l'esprit,  
les relier, être cohérent,  
prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.  
En étant centrés, la force et de la souplesse  
sont présentes en nous en même temps.  
Comme un fil de plomb, on revient dans l'axe.  
En étant centrés, on revient en accord avec soi-même,  
comme une corde qui s'accorde  
et trouve la bonne note.*

*Je vous proposerai différentes portes d'entrées  
pour aller vers ce centre:*

- le mouvement pour délier, dénouer les tensions*
- les respirations pour apaiser les système nerveux,*
- les relaxations pour se poser, se déposer,*
- la méditation pour explorer*
- la nature pour se ressourcer,*
- la créativité pour s'exprimer,*
- la visualisation, l'imaginaire pour nourrir l'âme,*
- une nourriture saine pour soutenir la vitalité du corps.*



## Informations pratiques

**Lieu:** dans un ancien prieuré, dans les montagnes du Doubs, entre  
Lons-le-Saunier de Besançon.

**Adresse:**

Lison des Sources  
19 Grande Rue  
25330 Nans-sous-Sainte-Anne  
[www.lisondessources.com](http://www.lisondessources.com)

**Dates:** du samedi 27 juillet à 15h jusqu'au  
mardi 30 juillet à 17h

**Tarif:** -250€ la retraite  
-210€ si inscription avant le 7 juillet 2019

### Hébergement en pension complète:

-chambres partagées de 2 à 4: 210€ pour le séjour  
-chambres individuelles: 250€ pour le séjour  
Les repas sont issus d'ingrédients locaux et principalement bios.

### Inscriptions:

Veuillez remplir le bulletin d'inscription disponible sur le site  
[www.yogasouffle.fr](http://www.yogasouffle.fr), onglet "retraites et ateliers". A renvoyer  
accompagné d'un chèque d'arrhes de 130€ à Yoga souffle et  
mouvement, 9 rue Pierre de Coubertin, 69380 Chazay d'Azergues

# Bulletin d'inscription Retraite Yoga « Trouver son centre », 27 au 30 juillet 2019 Doubs 2019

Nom et prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

..... Tel : .....

Email : ..... Portable : .....

Contact en urgence : ..... Tel : .....

Il est important de m'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 à Lison des sources** en pension complète en chambre partagée : 70€/jour/personne soit 210€ pour le séjour.

Quelques chambres seules : 250€/personne/séjour

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 \* : **210 € par personne**  
1 chèque de 130 € d'arrhes + 1 chèque de 80 €

- 
- Inscription **après le 8 mai 2019** : **240 € par personne**  
1 chèque de 130 € d'arrhes + 1 chèque de 110 €

## Politique de désistement et d'annulation

- Désistement par lettre recommandée exclusivement
- Désistement **avant le 7 juillet 2019** : le chèque d'arrhes de 130€ sera encaissé, l'autre chèque ne sera pas encaissé et sera détruit.
- Désistement **après le 7 juillet 2019** : la totalité des chèques est due et aucun remboursement ne sera possible.
- En cas d'annulation de la part de Marie-Cécile Pouliquen toutes les personnes inscrites seront entièrement remboursées.

---

Je m'inscris pour la retraite « Trouver son centre » du 27 au 30 juillet 2019 dans le Doubs.

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

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