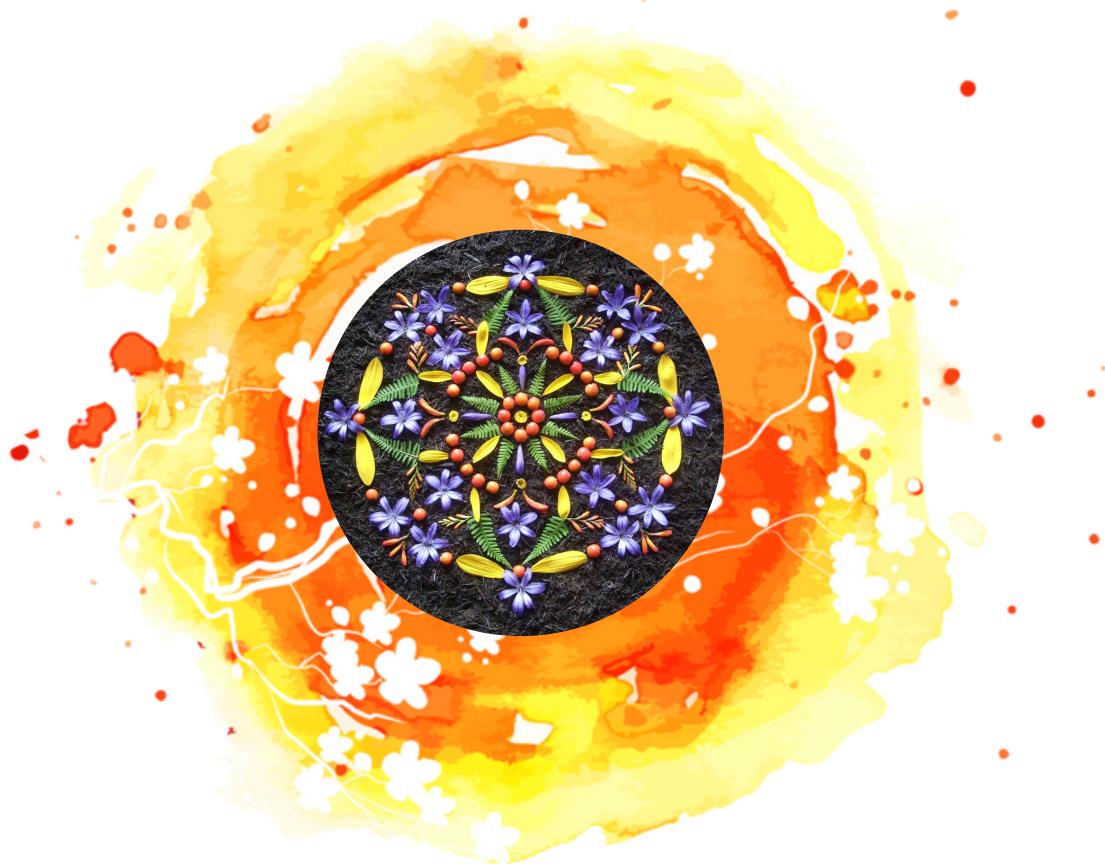


Retraite Yoga & Shiatsu au féminin

30 mai au 1er juin 2019

Aux Jardins du Nant (74)



**Regards croisés sur
les saisons du féminin:
2 pratiques, 2 amies, 2 voix**

**Avec Nathalie Jallot
et Marie-Cécile Pouliquen**

"Les saisons du féminin"

*En tant que femmes, nous sommes cycliques.
Profondément, fondamentalement.
Or, nous vivons dans un monde
principalement linéaire où nous sommes sensées être
constamment au top.
Et si on choisissait de suivre nos cycles plutôt que de les
combattre? Que ce soit les cycles menstruels ou les cycles
de la vie au sens plus large.
Comprendre ces cycles pour ne plus les subir.
Surfer sur la vague des cycles plutôt que résister.
Affiner nos observations,
faire confiance à notre corps et à sa sagesse,
apprendre à utiliser les saisons du féminin
comme des guides et non comme des ennemis.*

*Avec le soutien du yoga et du shiatsu, notre intention est de
créer un espace dans lequel nous allons pouvoir explorer,
identifier, comprendre et vivre ces saisons de nos vies.
Le yoga et le shiatsu seront là pour soutenir notre pratique,
pour nous aider à aller plus loin.*

*Au programme: méditation matinale, pratique du matin,
temps pour soi, pratique de l'après-midi, auto-massage et
massages, yoga, relaxations, échanges, balades, contes.
Une nourriture saine pour soutenir la vitalité du corps.*



Informations pratiques

Lieu: dans une ancienne bâtisse rénovée, sur le plateau des Beauges,
entre Annecy et Aix les Bains.

Les Jardins du Nant
600 chemin du Pranant
La Tropaz
74540 CUSY
www.lesjardinsdunant.com

Dates: du jeudi 30 mai à 15h jusqu'au
samedi 1er juin à 17h

Tarif: -270€ la retraite
-240€ si inscription avant le 7 mai 2019

Hébergement en pension complète:

-chambres partagées de 2 à 4: 131€ pour le séjour.

Quelques chambres individuelles sur demande. Possibilité de
camper.

Contactez directement Philippe Meyrieux pour gérer l'hébergement.

philippe.meyrieux@orange.fr,

06 08 07 45 36

Les repas sont issus d'ingrédients locaux et principalement bios.

Inscriptions:

Veillez remplir le bulletin d'inscription disponible sur le site
www.yogasouffle.fr, onglet "retraites et ateliers". A renvoyer
accompagné d'un chèque d'arrhes de 100€ à Yoga souffle et
mouvement, 9 rue Pierre de Coubertin, 69380 Chazay d'Azergues

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

Bulletin d'inscription

Retraite Yoga & Shiatsu au féminin 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 » :