

# STAGE DE YOGA DU 02 AU 04 DECEMBRE 2022

## LIEU

Gîte de la Bottière  
73340 AILLON LE VIEUX  
06 43 38 45 72



## PROGRAMME 3 JOURS 2 NUITS sur thème :

### "Douceur hivernale"

**Calmer son for intérieur et laisser circuler l'énergie par  
le yoga et la réflexologie plantaire**

#### VENDREDI 02/12

9h : Arrivée, dépose bagages installation  
10h : Accueil, présentation du stage, temps de parole autour d'une tisane ou d'un jus de fruit  
10h30 : Yoga dynamique (vinyasa)  
12h : Déjeuner  
13h30 : Temps libre (2h)  
15h30 : Yin yoga  
16h30 : Tea time  
17h : Mantra, pranayama (1h)  
19h : Dîner

#### SAMEDI 12/11

8h : Méditation - Pranayama - Hatha yoga dynamique  
9h30 : Petit-déjeuner  
10h30 : Yin yoga  
12h : Déjeuner  
13h30 : Atelier de réflexologie, présentation et mise en pratique en binôme (2h30)  
16h : Tea time + Pause (1h30)  
17h30 : Détente musculaire et mantra  
19h: Dîner  
20h30 : Atelier "bain sonore"

## DIMANCHE 04/12

8h : Méditation - Pranayama - Hatha yoga dynamique

9h30 : Petit-déjeuner

10h30 : Yin yoga

12h : Déjeuner

14h30 : Yoga travail avec accessoires

15h30 : Pause, partage, retour d'expérience

### **TARIF : 437 €**

Les chambres seront partagées (2 ou 3 lits)

(hébergement et pension complète 207€ et 230€ : pour les 8 cours et 2 ateliers)

### **Ce qui est inclus :**

- Tous les cours de yoga, relaxation & méditation, atelier sonore et atelier de réflexologie
- Les 2 nuitées + linge de lit et toilette
- La restauration en pension complète (repas végétariens et sans alcool, confectionnés par nos hôtes Marion et Nicolas)
- Les pauses tisanes, thés, jus de fruit
- La location de la salle

### **Ce qui n'est pas inclus :**

- Le transport
- Les frais relatifs aux temps libres
- Les boissons non inclus dans la formule



**HARMONIE  
YOGA**



**HARMONIE  
YOGA**

### **POUR RESERVER VOTRE PLACE :**

1/ Envoyer votre chèque de **230 € à l'ordre de l'association HARMONIE YOGA** (127 Charrière chaude 73220 Argentine)

2/ Réservez votre chambre directement au **gîte DE LA BOTTIERE - Tél 06 43 38 45 72 :**

**Un acompte de 25%** vous sera demandé, le solde à verser le jour de votre arrivée. Vous préciserez si vous avez des allergies alimentaires ou intolérances.

Vous n'aurez pas trop de temps libres pendant ce séjour, sauf le jour de votre arrivée. Vous pourrez vous prélasser devant le feu de cheminée, vous poser tranquillement dans votre chambre ou vous rendre à la station de La Féclaz (à 30 mn) pour une balade en raquette (si la neige est au RDV).

Le studio de yoga est équipé de tapis, si vous préférez pratiquer sur le vôtre n'hésitez pas à le prendre avec vous + un petit plaid pour les relaxations.

### **Conditions d'annulation du gîte**

Remboursement de l'acompte 100% = Si annulation 4 semaines avant le stage

Aucun remboursement de l'acompte = Si annulation < 4 semaines

### **Conditions d'annulation Harmonie yoga**

Remboursement 100% = En cas de problème de santé sur justificatif médical ou si annulation 4 semaines avant le stage ou si annulation de l'association.

Aucun remboursement de l'acompte = Si annulation 15 jours avant le stage sauf si votre place est remplacée par une autre personne.

### **PAIEMENT EN 2 FOIS POSSIBLE**

**BON CADEAU : Participation de tout ou partie du stage**

**Me consulter**

Je reste à votre disposition si vous avez des questions, n'hésitez pas : **06 77 30 72 97**

Avec joie !

Tamara