



## Retraite Yoga et Ayurveda en Bretagne

**Vendredi 4 octobre fin après midi au Dimanche 6 octobre 2024 après midi**

**Un temps pour vous ressourcer en pleine nature, dans un environnement calme et harmonieux.**

Deux jours de parenthèse hors du temps : pratiques de yoga, prânâyama, méditation, balades dans la nature, ateliers cuisine Ayurvedique et Herbes sauvages, soin énergétique (en option).

**Hébergement en gîte tout confort:** La Claie des Landes à Sérent (56)

En chambre non individuelle – Serviette de toilette non fournie - Formule Jeûne intermittent spécial Détox (pas de petit déjeuner)

**7 places – Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée.**

### Programme :

**Vendredi soir :** accueil à 18h - Installation – Pratique de yoga – Repas végétarien bio et local suivi d'un temps de méditation.

**Samedi matin :** séance de yoga suivie d'une pause « Repos du Ventre » : pas de petit déjeuner mais des breuvages chauds et purificateurs... Temps libre et atelier cuisine ayurvédique. Dégustation du repas ayurvédique concocté au cours de l'atelier.

**Samedi après-midi :** Temps de pause et temps libre. En fin d'après-midi, pratique de yoga suivi du second atelier cuisine ayurvédique dans lequel nous préparerons le repas du soir. Méditation en fin de soirée.

**Dimanche :** séance de yoga, pause « Repos du Ventre » - Temps libre - Repas du midi végétarien bio et local - Temps de pause post-déjeuner – Pratique de yoga – Fin du week-end vers 16h00.

*Si vous souhaitez un soin énergétique de 45 mn : prenez RDV au préalable.*

**Tarif par personne : 340 € incluant** l'hébergement, les draps (pas la serviette), la location de la salle de yoga, les séances de yoga et de méditations, les ateliers, les pauses Repos du Ventre et tous les repas.

Soin énergétique non inclus : durée d'un soin énergétique d'une durée de 45 mn 50 € - Prise de RDV avant le stage à prévoir pour notre organisation.

**Délai d'inscription : 15 septembre 2024 – NOMBRE LIMITE A 7 PARTICIPANTS**

## Je m'inscris à Week-end Yoga et Ayurveda du 4 au 6 octobre 2024

**Nom et prénom :**

**Adresse. :**

**Code postal et ville :**

**Adresse mail en lettres majuscules :**

**Téléphone :**

**Conditions de règlement :** *En cas de force majeure, l'organisateur est en droit d'annuler l'événement. Tout paiement préalablement versé vous serait alors intégralement restitué. En cas de désistement de votre part 30 à 15 jours avant le début du stage, le montant des arrhes sera encaissé – Si l'annulation intervient entre 14 jours et 7 avant le stage 70% du montant total du stage sera à régler – Si l'annulation intervient 6 jours avant le stage aucun remboursement ne sera possible.*

**Mon règlement :**

Règlement par chèque :

Je verse 140 € d'arrhes à l'ordre Ateliers du Bien Etre et joins un chèque de 200€ à l'ordre Ateliers du Bien Etre (débité début octobre)

Règlement par virement :

Premier virement de 140 € à l'inscription. Second virement de 200€ avant le 15/09/2024

Les chèques doivent être joints à l'inscription pour la valider. Dossier d'inscription à envoyer : Les Ateliers du Bien-Etre 47 route de la Jonelière 44300 Nantes ou mail dans le cas du règlement par virement:  
[nantes@lesateliersdubienetre.net](mailto:nantes@lesateliersdubienetre.net).

**J'accepte les modalités d'inscription détaillées ci-dessus.**

**Date et signature :**