



## Domaine de Nabes – Mourèze

Venez vibrer durant 4 jours, pour dans un cadre naturel et relaxant ! Yoga, massage, créativité, expression, yoga nidra, reliance à la nature, méditations, soins collectifs et plein d'autres surprises :)

Idéalement situé sur la commune de Mourèze, à 4 kilomètres du Lac du Salagou, le Domaine de Nabes est entouré de plusieurs centaines d'hectares de forêt. Lieu idéal pour un moment en nature régénérant, ce havre de paix est l'endroit idéal pour passer de courts ou longs séjours. Au milieu d'un théâtre naturel et vivant, la sérénité est reine, la flore riche et la faune surprenante. Nous pratiquerons dans une salle d'activité de 85 m<sup>2</sup> et en extérieur si le temps le permet.

Plus d'informations sur le lieu : <https://domainedenabes.fr>

Le stage est ouvert à tous même s'il s'adresse plutôt à des personnes ayant déjà pratiqué le yoga.

**HORAIRES** (sous réserve et modifiables selon les besoins du groupe) Début mercredi 26 décembre à partir de 14h, clôture samedi 29 décembre 17h.

**Le stage est animé par Florence Patard** : enseignante de yoga, diplômée de l'École française de yoga du Sud-Est (EFYSE) en yoga de l'énergie, formée par Yannick Quenet en Hatha-Yoga et yoga pour les enfants, certifiée en yoga prénatal et post-natal (Méthode Bernadette De Gasquet), en vinyasa prénatal par Jennifer More, en yoga enfants et famille par Rainbow kids yoga, en yoga thérapie post-natal et « maman-bébé », yoga enfants, yoga famille et yoga régénérateur par Alia Om, certifiée en yoga régénérateur par Cindy Lee, certifiée en yoga adapté aux pathologies courantes selon l'Ayurveda, systèmes digestif, nerveux et émotionnel par Michèle Lefèvre et Isabelle Hernandez, en yoga nidra par Uma Dinsmore-Tuli, praticienne quantique. Plus d'infos : [www.florencepatard.com](http://www.florencepatard.com) et [www.bullesdeyoga.com](http://www.bullesdeyoga.com)

**\*CONTRIBUTION FINANCIERE** (enseignement et location de salle)

-1er prix inscription **avant le 10 décembre** : 160 euros

-2e prix inscription **après le 10 décembre** : 200 euros

**\*CONTRIBUTION FINANCIERE** (hébergement) . La pension complète est à régler directement au lieu voir coordonnées : <https://domainedenabes.fr>

- 198 € TTC pour trois nuits, par personne, en chambre de 3 ou 4 personnes, repas inclus.
- 225 € pour trois nuits, par personne, en chambre de 2 personnes, repas inclus.
- 357 € pour trois nuits en chambre individuelle, repas inclus.

Prix accompagnant (sans pratique de yoga) : selon choix hébergement.

**Pour tous renseignements** : Florence Patard - 06 99 85 83 63 - [associationpadmayoga@gmail.com](mailto:associationpadmayoga@gmail.com)

✂.....

## Bulletin d'inscription

A me remettre directement ou à envoyer à : Association Padma Yoga - 3 rue Pasteur - 34170 Castelnaud-le-Lez

**WE Noël – mercredi 26 décembre au samedi 29 décembre 2018.**

Nom : ..... Prénom : .....

Tél. .... Mail : .....

Adresse : .....

.....

Profession : .....

### **Avez-vous eu ou avez-vous des problèmes de santé en général (précisez si passé ou présent) ?**

Exemples : rhumatisme, opérations des articulations (dos, hanches, genoux, merci de préciser), problèmes respiratoires (asthme...), problèmes cardiaques, tension artérielle, opérations récentes, dépression, cancer, problèmes chroniques, fatigue, syndrome canal carpien, autres ?

.....  
.....  
.....

### **Accompagnement :**

- Autre adulte (précisez nom, prénom et si il ou elle participera au yoga)
- Enfants (précisez âge et uniquement dans le cas où un adulte peut s'en occuper durant les temps de pratique)

### **Souhait pour les chambres (à entourer) (prix incluant la pension complète):**

- 198 € TTC pour deux nuits, par personne, en chambre de 3 ou 4 personnes
- 225 € pour deux nuits, par personne, en chambre de 2 personnes
- 357 € pour deux nuits, pour être seul(e) dans une chambre
- Arrivée le 25 au soir (comptez 35 euros pour chambre à 3, 44 euros pour chambre à 2 et 88 euros pour chambre individuelle en plus).
- Option draps 8 euros/personne
- Option serviette de bain 4 euros/personne

### **Choix bien-être**

- Réservation soin énergétique et quantique (80 euros, par Florence, comptez 1h)

Si vous souhaitez partager la chambre avec une personne ou plusieurs personnes en particulier, merci de le préciser ici :

Merci de verser la contribution pour l'enseignement (pas remboursée en cas d'annulation 30 jours avant le stage), **possibilité de faire plusieurs chèques pour étaler le paiement -mettre les dates d'encaissement au dos**. La contribution pour l'hébergement et les repas est à régler directement au gîte **AVANT** la retraite.

Règlement :  chèque (ordre Association Padma Yoga)  chèques vacances  espèces

J'atteste pouvoir pratiquer le yoga sans-contre indication, et dégage toute responsabilité envers l'association Padma Yoga et Florence Patard, en cas de problème médical ou autres durant le stage.

**SIGNATURE OBLIGATOIRE :**