



**Stage de printemps :
Ressourcer son cœur (et son
corps...)
Vendredi 12 au dimanche 14 avril 2019
Genolhac - Gard**



Bâtisse du XVI^e siècle, accolée au flanc sud du mont Lozère, le Mas Nouveau est située dans le Parc national des Cévennes. Ferme templière longtemps vouée au maraîchage et à l'élevage, elle a été abandonnée pour être rachetée en ruines en 2004 par Christine. Le four à pain, la source, le lavoir, la cheminée, le moulin sont les témoins d'un patrimoine cévenol conservé et valorisé. Châtaigneraie, verger, terrasses, mais également spa extérieur, et espace intérieur hammam et massages composent ce lieu magique, décoré avec goût.
Plus d'infos : <http://www.masnouveau.com/>

Nous pratiquerons en intérieur et en extérieur selon la météo. Au programme : yoga, yoga nidra, méditation, connexion à la nature, danses et chants, massages, balades, créativité, chamanisme, énergétique... Le stage est ouvert à tous même s'il s'adresse plutôt à des personnes ayant déjà pratiqué l'une ou l'autre de ses disciplines. Il est ouvert à des accompagnants même s'ils ne souhaitent pas participer aux pratiques.

Il est possible de rejoindre le stage plus tard le vendredi, en fonction des impératifs professionnels (me prévenir).

HORAIRES (sous réserve) Accueil à partir de 17h le vendredi, début 20h et clôture à 17h le dimanche.

Le stage est animé par Florence Patard : enseignante de yoga, diplômée de l'Ecole 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. Plus d'infos : www.associationpadmayoga.wordpress.com, www.florencepatard.com et www.bullesdeyoga.com

CONTRIBUTION FINANCIERE

- **Enseignement de yoga et location salle de pratique**

1er prix inscription avant le 20 février : 140 euros

2e prix inscription après le 20 février : 180 euros

- **Hébergement (pour le WE)**

Gîte en lit simple (chambre partagée) : 60 euros

Gîte en lit double (chambre partagée) : 87 euros

Gîte en lit double individuel (chambre individuelle) : 100 euros

Chambre individuelle luxe, lit double (avec pension complète uniquement) : 100 euros/nuit environ, selon disponibilité, nous consulter avant (pas par personne).

- **Repas** : Si vous souhaitez prendre les repas sur place : 100 euros pour le WE en pension complète.

Prix accompagnant (sans pratique de yoga) : selon formule hébergement et repas.

Nous consulter en cas de difficultés financières.

Pour tous renseignements : Florence Patard - 06 99 85 83 63 - associationpadmayoga@gmail.com



Bulletin d'inscription

A envoyer à : Association Padma Yoga – 3 rue Pasteur - 37170 Castelnaud-le-Lez

Retraite de printemps : vendredi 12 au dimanche 14 avril 2019

Nom : Prénom :

Tél. Mail :

Adresse :

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 ?

Choix hébergement : (m'envoyer un mail avant de faire votre choix pour connaître les disponibilités) A régler en arrivant.

- Gîte en lit simple, chambre partagée : 60 euros
- Gîte en lit double, chambre partagée : 87 euros
- Gîte en lit double chambre individuelle : 100 euros
- Chambre individuelle luxe, lit double (avec pension complète uniquement) : 100 euros/nuit (pas par personne) + 90 euros de pension complète (pour l'ensemble du WE et par personne).

Choix repas

- Pension complète table d'hôte (petit déjeuner, déjeuner et dîner) 100 euros (pour le WE entier)
- Vous amenez vos repas

Choix bien-être (à régler sur place)

- 1 accès au spa et au hammam (aux huiles bio d'eucalyptus) : 30 euros
- Réservation massage (70 euros pour une heure holistiques, ayurvédiques ou énergétiques par Christine et Lucie)
- Réservation soin énergétique et quantique (80 euros par Florence comptez 1h environ)

Horaires et jours souhaités pour les massages ou les soins :

Accompagnement

Autre adulte (précisez nom, prénom et si il ou elle participera au yoga, et si vous souhaitez partager chambre et/ou lit double).....

Je verse le prix de l'enseignement (l'hébergement sera à régler sur place directement). Il n'y a pas de remboursement en cas d'annulation 30 jours avant le stage.

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

J'atteste pouvoir effectuer des pratiques corporelles (yoga, danse, marche etc.) 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 :

Tarifs des hébergements

Gîte (tarif pour le WE) possibilité sans pension complète (avec repas ajouter 100 euros pour le WE).

- Chambre 1 (trois lits simples et un lit double de 160)**
- Chambre 2 (un lit simple et deux lits double de 140 et 160)**

Tarif lit simple : 60 euros

Tarif lit double pour une personne 87

Tarif lit double pour deux personnes : 43.5

- Chambre 3 (lit double de 180)**

Tarif lit double pour une personne : 100 euros

Tarif lit double pour deux personnes : 50 euros par personne

- Chambre individuelle luxe**, lit double large : 100 euros/nuit (pas par personne) environ selon disponibilité (nous consulter avant inscription)

Possibilité d'autres hébergements (me consulter).