



**ÉTÉ 2019**  
**♥ ÉCOUTE DU COEUR ♥**

Du 17 au 22 août 2019 - À Mourèze - Hérault  
"L'amour fait sortir votre âme de sa cachette." Zora Neale Hurston

**Corps, expression, nature, relices, énergies**  
Yoga chamanique et quantique, massages, méditations,  
concert vibratoire, guidances...

Contact Florence Patard : bullesdeyoga@gmail.com



Venez vibrer et vous ressourcer durant une semaine dans un cadre naturel et relaxant ! La pratique est ajustée à vos besoins et à vos possibilités. Au "programme" : yoga, yoga nidra, méditation, goya (mouvements de vie sacrés), connexion à la nature, danses, chants, massages, balades, créativité, chamanisme, énergétique... Nous pratiquerons en intérieur et en extérieur selon la météo. Le séjour est ouvert à tous même s'il s'adresse plutôt à des personnes ayant déjà expérimenté l'une ou l'autre de ses pratiques. Il est ouvert à des accompagnants même s'ils ne souhaitent pas participer aux pratiques.

Idéalement situé sur la commune de Mourèze, à 4 kilomètres du Lac du Salagou, le Domaine de Naves est entouré de plusieurs centaines d'hectares de forêt. Lieu idéal pour un séjour de reconnexion à la nature, 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 belle salle d'activité de 85 m<sup>2</sup> et en extérieur. Les repas seront copieux et végétariens. Plus d'informations sur le lieu : <https://domainedenaves.fr>

#### HORAIRES (sous réserve)

**Accueil à partir de 18h le samedi 17 août (début du stage le soir après le repas)**

**Clôture le jeudi 22 août matin et départ après le repas de midi.**

**Horaires approximatifs durant le stage, pratique matin, fin d'après-midi et soirée, de longs temps de pause sont proposés les après-midi.**

**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 et praticienne quantique, formée à la voie chamanique et quantique de conscience unité par Anne-Solenn Âme Soleil. Plus d'infos : [www.florencepatard.com](http://www.florencepatard.com) [www.associationpadmayoga.wordpress.com](http://www.associationpadmayoga.wordpress.com) et [www.bullesdeyoga.com](http://www.bullesdeyoga.com)

#### Contribution enseignement + location de salle (du 17 au 22 août):

**1er prix** (avant le 1er avril) : **244 €** (+ hébergement et repas à régler au gîte )

**2e prix** (avant le 1er juin) : **344 €** (+ hébergement et repas à régler au gîte)

**3e prix** (après le 1er juin) : **400 €** (+ hébergement et repas à régler au gîte)

#### Contribution hébergement et pension complète (également valable pour tarif accompagnant si vous venez avec quelqu'un qui ne souhaite pas faire le stage) (du 17 au 22 août)

- 350 € par personne, en chambre de 3 ou 4 personnes
- 395 € par personne, en chambre de 2 personnes
- 625 € pour être seul(e) dans une chambre

Supplément régimes spéciaux (sans gluten, lactose... nous préciser à l'avance merci !) : **20 euros pour la semaine.**

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

**Possibilité de poursuivre avec le séjour du 23 au 25 août sur le même lieu :**

**Contribution pratique (pour les deux séjours):**

**1er prix** (avant le 1er avril) : **350 €** (+ hébergement et repas à régler au gîte )

**2e prix** (avant le 1er juin) : **422 €** (+ hébergement et repas à régler au gîte)

**3e prix** (après le 1er juin) : **500 €** (+ hébergement et repas à régler au gîte)

**Contribution hébergement et repas (pour les deux séjours du 17 au 25 août) :**

- 455 € par personne, en chambre de 3 ou 4 personnes (=hébergement du 17 au 25 et repas du 17 au 22)
- 527 € par personne, en chambre de 2 personnes (=hébergement du 17 au 25 et repas du 17 au 22)
- 889 € pour être seul(e) dans une chambre (=hébergement du 17 au 25 et repas du 17 au 22)
- Supplément repas si vous ne souhaitez ou ne pouvez apporter vos repas pour la période du 22 soir jusqu'au dimanche 25 midi (le séjour du 17 au 22 midi la pension complète est incluse) : 200 euros du 22 août soir au dimanche 25 midi).
- Supplément pour régimes spéciaux (lactose, gluten...) : 20 euros pour les repas du 17 au 22 août

Les chèques vacances sont acceptés pour la contribution à la pratique. Nous consulter en cas de difficultés financières.

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

✂.....

## Bulletin d'inscription

A envoyer à : Association Padma Yoga – 3 rue Pasteur 34170 Castelnau-le-Lez

### Séjour d'été du lundi 17 au dimanche 22 août 2019

Nom : ..... Prénom : .....

Tél. .... Mail : .....

Adresse : .....

.....

Profession : .....

Pratique du yoga (style de yoga, nombre d'années, nom(s) du ou des enseignants) :

.....

.....

.....

#### **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 à la pratique)

Précisez ici l'hébergement souhaité :

Précisez ici régime alimentaire souhaité :

Précisez ici si vous participez au séjour du 23 au 25 août en plus :

Merci de verser la part d'enseignement correspondant à votre date d'inscription, possibilité de faire plusieurs chèques pour étaler le paiement -mettre les dates d'encaissement au dos. Le paiement n'est pas remboursé. Le règlement de l'hébergement et des repas se fera directement auprès de l'hébergeur, à l'arrivée.

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

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 séjour.

Signature obligatoire :