



Venez 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.

Macara est un lieu de rencontres et de partage. Vous y trouverez une atmosphère calme et vous pourrez profiter du paysage autour de la maison. L'espace de pratique intérieure est une yourte et de par sa forme, offre une possibilité d'échanges et de communication amplifiée. La yourte est située dans un endroit calme, avec une vue magnifique.

La qualité de la cuisine est très importante pour le lieu, ils collaborent avec différents cuisiniers selon leurs disponibilités, qui sont là pour vous choyer. Ils utilisent des produits régionaux et en majorité issus de l'agriculture biologique.

HORAIRES (sous réserve)

Accueil à partir de 18h le samedi 6 juillet (début du stage le soir après le repas)

Clôture le jeudi 11 juillet 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 total yoga nidra par Uma Dinsmore-Tuli, formée à la voie chamanique et quantique de conscience unité par Anne-Solenn Âme Soleil. Plus d'infos : www.florencepatard.com, www.associationpadmayoga.wordpress.com et www.bullesdeyoga.com

Contribution enseignement + location de salle :

1er prix (avant le 1er avril) : 277 € (+ hébergement et repas à régler au gîte)

2e prix (avant le 1er juin) : 333 € (+ hébergement et repas à régler au gîte)

3e prix (après le 1er juin) : 399 € (+ 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)

-Chambre individuelle : 380 €

- Chambre double (2 personnes) : 330 €

- Chambre triple (3 personnes) : 305 €

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

✂.....

Bulletin d'inscription

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

Stage d'été – du samedi 6 au jeudi 11 juillet 2019

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 aux pratiques)

Précisez ici l'hébergement souhaité :

Repas (merci de préciser en cas d'allergie ou de fortes intolérances), nous en tiendrons compte dans la mesure du possible :

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 : chèques (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 stage.

Signature obligatoire :