FICHE D'INSCRIPTION

Stage Yoga & Nature

Du vendredi 9 avril à 17h au Dimanche 11 avril à 17h

Ce formulaire est à retourner accompagné de votre acompte à sitatarastudio@gmail.com ou par courrier à Juliane Link, 8 rue des Naudières, 44400 Rezé

Information du participant

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Pourquoi voulez-vous participer à ce stage et quelles sont vos attentes ?

_____

_____

Merci de signaler toute information importante (allergies, problème de santé, régime alimentaire, etc.) :

_____

_____

Suivez-vous un traitement médical ? oui – non

Si oui, lequel :

Programme détaillé

Vendredi 09 avril

17h : Installation

18h30 : Cercle d'ouverture

19h45 : Repas

21h – 22h15 : Pratique Yin et Nidra – Atterir en douceur - Une parenthèse pour ralentir, relâcher les tensions et revenir à soi. À travers les postures douces du Yin Yoga et un voyage guidé en Yoga Nidra, nous invitons le corps et l'esprit à se déposer, pour retrouver calme, présence et sérénité.

Samedi 10 avril

9h - 10h 30 : Hatha flow – Le Feu intérieur - Une séance pour venir réveiller notre flamme intérieure, cultiver notre confiance et explorer notre capacité à avancer avec courage et détermination. Entre mouvement, respiration et relaxation, nous chercherons l'équilibre entre puissance et douceur, pour nourrir notre énergie sans nous épuiser et laisser rayonner notre lumière intérieure.

Pause tisane

11h - 13h : Balade botanique et cueillette

13h : Déjeuner

14h - 16h : Pause

16h - 17h30 : Atelier prépa cuisine (condiments, tartare ou vinaigre)

18h - 19h30 : Yin Yoga – Élément Bois - En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'élément Bois est associé au printemps, à la croissance et au renouveau. Il symbolise notre capacité à avancer, à nous adapter et à faire émerger de nouveaux projets. À travers une pratique douce et introspective, nous porterons une attention particulière aux méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire. Un moment pour relâcher les tensions, apaiser les émotions et retrouver souplesse, équilibre et vitalité.

20h : Dîner

21h : Relaxation sonore et/ ou cercle de chants

Dimanche 11 avril

9h - 10h30 : Hatha Flow : Élément AIR - Une pratique fluide pour accueillir le renouveau du Bois et la légèreté de l'Air. En cultivant ouverture, envol et mouvement, nous explorerons la souplesse, la liberté du souffle et l'équilibre intérieur, pour retrouver élan, espace et harmonie.

Pause tisane

11h - 12h30 : Temps d'exploration en nature

13h : Déjeuner

14h30 - 16h : Yin et Nidra – Saveur du cœur - Un temps pour ralentir, se déposer et récolter les fruits de ce week-end. À travers les postures douces du Yin Yoga et un voyage guidé en yoga Nidra, nous viendrons cultiver la gratitude, accueillir ce qui a grandi en nous, nous relier dans l'espace du coeur et savourer pleinement l'instant présent.

16h00 : Cercle de clôture – temps de partage

Hébergement

☐ Chambre individuelle

☐ Chambre partagée – 3 personnes maximum

☐ Chambre double (lit double)

Adresse du gîte :

Keravenan
Ste Suzanne
56230 Questembert

Retraite 2 nuits + 6 pratiques de yoga + Balade et atelier plantes comestibles + repas + hébergement :

Tarifs :

· 325 €/ personne en chambre individuelle (1 lit individuel)
. 300€ /personne en chambre partagée (2 lits ou 3 lits par chambre)
· 280€ /personne en chambre partagée (1 lit double)

Merci d'apporter vos draps de lits et votre linge de toilette.
Le ménage est fait lors de votre départ.

Apportez également votre tapis de yoga et un plaid.
Organisation de possibilité de covoiturage en amont du stage.

Règlement

☐ Je joins un acompte de 30% pour valider mon inscription.

☐ Je réglerai le solde avant le début du stage (au plus tard 15 jours avant le début du stage)

Vous pouvez nous faire parvenir cet acompte :
· Par virement bancaire : RIB en PJ
La réservation ne sera effective que lorsque cet acompte aura été versé.

Désistement :

En cas de désistement 2 mois avant le début du stage, votre acompte vous sera entièrement restitué.
En cas de désistement moins de 1 mois avant le début du stage, l'acompte sera conservé.
En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, la totalité du montant est conservé (sauf cas de force majeur).

Annulation du stage par l'organisateur :

En dessous de cinq personnes inscrites au stage, nous nous réservons le droit d'annuler le stage. En cas d'annulation de notre part, l'acompte sera restitué en totalité.

Engagement :

Je certifie être en mesure de participer aux pratiques de yoga proposées. Je m'engage à informer les organisatrices de tout problème de santé pouvant nécessiter une adaptation.

☐ J'accepte les conditions d'inscription et d'annulation.

☐ J'autorise l'utilisation de photos prises durant le stage à des fins de communication.

☐ Je n'autorise pas l'utilisation de photos prises durant le stage à des fins de communication.

Fait à : _____

Le : ____ / ____ / _____

Signature :