



Retraite de printemps
« Sraddha, la confiance »

Samedi 14 et dimanche 15 mars 2026

Tarif pour le Yoga : 180 € / personne
+ option Wutao par Isabelle Perrier : 15 €

Bulletin d'inscription

Pour confirmer votre participation à cette retraite, merci d'envoyer le bulletin d'inscription rempli avec **un chèque de 80 € d'arrhes**, libellé à l'ordre de Nathalie ROSADA à l'adresse suivante :

58 chemin des Anges
Résidence Montclair
69480 POMMIERS

ou me les remettre en main propre pendant mes cours.

Pour me contacter : parampara@outlook.fr ou 06 17 22 94 07

ATTENTION

Les arrhes ne sont pas remboursables, sauf en cas de maladie sur présentation d'un justificatif médical.

Je soussigné(e) :

M'inscris à la retraite de printemps 2026 :

je participe à la pratique de WUTAO (suppl. 15€)

Mon numéro de téléphone (portable) est :

Mon adresse mail est :

Nom et numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas d'urgence pendant mon séjour :

Nom et date:

Signature

Informations Complémentaires

LES REPAS à « L'éclat de joie » :

- Les repas sont végétariens.
- Pensez à signaler à Isabelle Perrier si vous avez des allergies alimentaires.

ARRIVÉE ET DÉPART

- *Arrivée* : vous êtes attendu(e) SAMEDI à partir de 8h45 et **au plus tard à 9h15**. Début de la retraite à 9h30.
- *Départ* : après le repas du dimanche midi.

ACCESSOIRES DE MÉDITATION ET DE YOGA : merci d'apporter

- *Yoga* : tapis, brique, sangle, protection genoux, bolster si vous en avez un.
- *Yoga Nidra* : plaid, petit coussin pour les yeux.
- *Méditation* : zafu ou banc de méditation.

CE QU'IL FAUT APPORTER

- Vos chaussons pour déambuler dans la maison.
- Une paire de bottes en caoutchouc pour les balades autour du centre.
- Espèces ou carnet de chèques pour le règlement du solde de la retraite et de l'hébergement.

Programme de la retraite de printemps 2026

	Samedi	Dimanche
		7h-7h45 Réveil corporel Méditation en silence ou petite rando marche
		8h-8h45 Petit-Déjeuner
	Accueil à partir de 8h45	 8h45-10h Temps libre
	9h30-10h Ouverture du cercle	10h-12h Hatha Yin Yoga
	10h00-12h15 Hatha Yoga	12h00-12h15 Fermeture du cercle Temps d'échanges
	12h30 Déjeuner	12h30 Déjeuner
	 13h30 - 15h30 Temps libre	14h Départs
	15h30-16h30* Wutao (Isabelle)	
	16h45 - 17h30 Collation	
	17h30-19h30 Yin Nidra	
	19h45 Dîner	

* pratique en option avec supplément