



« Au coeur de soi : explorer les chemins de l'intériorité »

Retraite d'automne
du vendredi 11 au dimanche 13 octobre 2024
Possibilité d'arriver le samedi 12 octobre

Tarif pour le Yoga : 150 € / personne - 130 € si arrivée le samedi

Bulletin d'inscription

Pour confirmer votre participation à cette retraite, merci d'envoyer **avant le vendredi 4 octobre 2024** le bulletin d'inscription rempli avec **un chèque de 50 € 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 07 63 94 55 58

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 d'automne 2024 :

j'arriverai le vendredi 11 octobre

j'arriverai le samedi 12 octobre

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 si vous avez des allergies alimentaires.

ARRIVÉE ET DÉPART

- *Arrivée* : Vous êtes attendu(e) vendredi **dès 17h**. La retraite commence officiellement à **18h00**.
- **Le samedi**, merci d'arriver **au plus tard à 10h**.
- *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.
- Des douceurs et thés / tisanes à partager pour les collations.
- Espèces ou carnet de chèques pour le règlement du solde de la retraite qui se fera à votre arrivée.

Programme de la retraite d'automne

| Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--|---|
| <p>Programme de la retraite</p>  | <p>7h-7h45 Réveil corporel Méditation</p> | <p>7h-7h45 Réveil corporel Méditation</p> |
| | <p>8h-8h45 Petit-Déjeuner</p> | <p>8h-8h45 Petit-Déjeuner</p> |
| | <p>☀ 8h45-10h30 Temps libre</p> | <p>☀ 8h45-10h Temps libre</p> |
| | <p>10h30-12h Hatha Yoga</p> | <p>10h-12h15 Hatha Yin Temps d'échanges</p> |
| | <p>12h30 Déjeuner</p> | <p>12h30 Déjeuner</p> |
| | <p>☀ 13h30 - 15h30 Temps libre</p> | <p>14h Départs</p> |
| <p>17h : accueil</p> | <p>15h30-17h Yoga avec une chaise</p> | |
| <p>18h- 19h15 Yin Yoga</p> | <p>17h-17h45 Collation</p> | |
| <p>19h30 – 20h30 Dîner</p> | <p>17h45-19h30 Yin Nidra</p> | |
| <p>21h- 21h30 Méditation</p> | <p>19h45 Dîner</p> | |