



« Un été apaisé »
Retraite d'été
Yoga et Voyages Sonores
du jeudi 18 au dimanche 21 Juillet 2024

Tarif pour le Yoga et les Voyages Sonores : 260 Euros / personne
Bulletin d'inscription

Pour confirmer votre participation à cette retraite, merci d'envoyer **avant le lundi 8 juillet 2024** le bulletin d'inscription rempli avec **un chèque de 100 Euros 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'été du jeudi 18 au dimanche 21/07/2024

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 :

Je souhaite un soin individuel de sonothérapie (Tarif ci-dessous) : OUI – NON

Nom et date:

Signature

Merci et à très bientôt !



Informations Complémentaires

LES REPAS AU CREUSET

- Les repas sont végétariens, sans gluten et majoritairement sans lactose.
- Pensez à signaler si vous avez des allergies alimentaires.

ARRIVÉE ET DÉPART

- *Arrivée* : Vous êtes attendu(e) **dès 09h15**. Le stage commence officiellement à **10h00**.
- *Départ* : après le repas du dimanche midi.

ACCESSOIRES DE MÉDITATION ET DE YOGA

- *Yoga* : merci d'apporter votre matériel (tapis, brique, sangle, protection genoux, bolster si vous en avez un).
- *Yoga Nidra* : pensez à apporter un plaid, un petit coussin pour les yeux
- *Méditation* : merci d'apporter votre zafu ou votre 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.
- Vos draps (ou location sur place) et votre linge de toilette.



SOINS INDIVIDUELS DE SONOTHÉRAPIE PROPOSÉS PAR SABRINA ET DAVID :

Sur inscription préalable uniquement, à préciser sur votre bulletin d'inscription

- La sonothérapie par le diapason est une méthode qui utilise les sons et les vibrations sonores à des fins thérapeutiques. Elle permet de ramener les zones de votre corps qui sont en déséquilibre à leur fréquence naturelle et ainsi de réharmoniser la circulation de l'énergie. La base étant les diapasons thérapeutiques, d'autres instruments à notre disposition peuvent être également utilisés, en particulier les bols tibétains.
- Tarif : **50 €** la séance
- Durée : 1h15



Programme de la retraite d'été

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	7h-7h45 Étirements Méditation	7h-7h45 Étirements Méditation	7h-7h45 Étirements Méditation
9h15 Accueil	8h-8h45 Petit-Déjeuner	8h-8h45 Petit-Déjeuner	8h-8h45 Petit-Déjeuner
10h – 12h Hatha Yoga Méditation	10h – 12h Hatha Yoga Yoga Nidra	10h30-11h30 Voyage sonore Sabrina et David	10h-12h Yoga Temps de parole
12h30 Déjeuner	12h30 Déjeuner	12h30 Déjeuner	12h30 Déjeuner
13h30 - 17h30 Temps libre	☀️ 13h30 - 17h30 Temps libre	☀️ 13h30 - 16h Temps libre	14h Départs
17h30 -19h Yin Yoga	17h30 -19h Yin Yoga	16h-17h Voyage sonore Sabrina et David	
		18h15-19h15 Yin Yoga	
19h30 – 20h30 Dîner	19h30 – 20h30 Dîner	19h30 – 20h30 Dîner	
21h- 21h30 Yoga Nidra	21h- 21h30 Méditation	21h- 21h30 Yoga Nidra	