

Séjour remise en forme dans les Pyrénées par le yoga et la nature

Du vendredi 26 Août au lundi 29 Août 2016
Animé par Nathalie Charton et Lili Holubowicz

Activités : - Deux séances de yoga d'une durée d'une heure trente chacune vous seront proposées par **Nathalie** chaque jour. Des postures pour réveiller le corps et l'esprit le matin et plus apaisantes le soir. Chaque séance se clôturera par un temps de relaxation guidée, d'une technique respiratoire et d'un temps de méditation. Ce stage est ouvert aux débutants comme aux initiés. **Nathalie Charton** est professeur de yoga à l'Institut Française de yoga, formée dans la tradition de Krishnamacarya et son fils Désikachar.. Elle pratique le Viniyoga. Le respect de l'élève est au centre de cet enseignement.

- Initiation à l'herboristerie avec **Lili** : découvrir des plantes sauvages, leurs propriétés, comment et pourquoi les utiliser.

Tous les bienfaits du yoga associés aux pouvoirs des plantes pour vous offrir un séjour 100 % naturel.

Repas : repas végétariens. Des recettes originales avec les fleurs et plantes sauvages cueillies lors des ballades : bourraches, calendula, mauve, orties...

Hébergement : Accueil en chambre individuelle dans une maison de caractère au cœur d'une bastide du XVème siècle.



Lieu : Le clos de la Bastide 65330 Galan

Horaires : 9h00-12h / 14h-7h00. Arrivée le jeudi en fin de journée, départ le lundi après la dernière séance de yoga.
Possibilité de rester jusqu' au mardi matin.

Tarif : 400 euros, activités et séjour inclus. Possibilité de s'inscrire uniquement pour les activités.

Toute inscription ne sera prise en compte qu'à réception du chèque de participation au stage.

Votre chèque ne sera encaissé qu'au moment du stage. En cas de désistement moins d'une semaine avant le stage, votre chèque sera conservé (sauf si votre annulation est due à une raison majeure).

Si vous rencontrez des difficultés d'ordre financier, n'hésitez pas à nous contacter.

Validez votre inscription en envoyant avant le 20 Juillet 2016 le coupon réponse ci-dessous
accompagné du chèque à Lili Holubowicz le clos de la bastide 65330 GALAN



Je désire participer au stage du 26 au 29 Août 2016 animé par Mme Nathalie Charton et Lili Holubowicz. Je joins un chèque de 120€.

Nom : _____ Prénom : _____ Tél. : _____ Email : _____

Adresse :

un acompte d'un montant de 120 euros- **Obligatoire pour valider votre inscription**

Je souhaite recevoir un reçu papier attestant de la participation au stage Oui Non - **Si oui précisez à quels nom et adresse il doit être établi.**

Nom :

Adresse :