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

**Du dimanche 18 Août au jeudi 22 Août 2019**

**Animé par Nathalie Charton et Lili Holubowicz**

**Thème des 4 jours : *Yoga et lâcher prise***

***Activités* : -** Deux séances de yoga d’une durée d’une heure trente chacune vous seront proposées par **Nathalie** chaque jour sur le thème du stage. **Ce qui nous empêche de lâcher prise** (les activités du mental, les causes de souffrance) les **remèdes proposés** par le yoga pour arriver au chapitre IV des Yogas Sutras ; **La liberté absolue** ; 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, leurspropriétés, 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 ou à deux 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-17h00. Arrivée le dimanche en fin de journée, départ le jeudi après la dernière séance de yoga.

Possibilité de rester jusqu’ au vendredi matin.

***Tarif*** : 440 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 2019 le coupon réponse ci-dessous

accompagné du chèque à Lili Holubowicz le clos de la bastide 65330 GALAN



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Je désire participer au stage du 18 au 22 Août 2019 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 : | | | |