

WEEK-END YOGA & NATUROPATHIE

Novembre 2020 : du 27-18h au 29-16h

Le Bois Dieu, Hermeray /Rambouillet

Tarif enseignement :

- Particuliers : 250€TTC
- Entreprises : 320€TTC

Tarif 2 nuits et pension complète :

- De 180€ à 270€ par personne pour 2 nuits



Yoga et Naturopathie partagent une philosophie commune de la personne : **prendre soin de soi de manière globale, préserver son capital santé pour entretenir et stimuler sa vitalité durablement.**

Cette 5^{ème} édition qu'animent **Juliette Vignes** et **Estelle Becuwe** vous permettra d'aborder l'hiver dans les meilleures conditions.

Pendant 2 jours, **Estelle Becuwe**, Naturopathe depuis 6 ans, anime des ateliers de naturopathie, répond à vos questions et partage ses recettes. **Juliette Vignes**, coach professionnel et professeur de Yoga depuis 10 ans, anime les pratiques de Yoga.

Le Bois Dieu, Hermeray :

Près de Rambouillet, nous changeons de lieu en nous rapprochant de Paris et en vous offrant un espace bien-être de qualité dans une ancienne ferme entièrement rénovée, avec une alimentation bio et végétarienne.



Notre intention pour ce week-end : vous accueillir dans un lieu chaleureux, de qualité, pour partager nos expériences, nos recettes, nos pratiques et nos connaissances dans le cadre d'ateliers chaleureux.

Au programme !

Nous alternerons pratiques de Yoga et ateliers naturo, qui se répondent et se complètent, sur les sujets suivants entre autres :

- Atelier naturo et postures spécial immunité,
- Qualité du sommeil et gestion/réduction du stress,
- Nutrition détox et vitalogène,
- 2 séances de Yoga par jour d'1h30 avec postures et techniques de respiration, séance tonique le matin et détente l'après-midi,
- Eclairages sur la philosophie du Yoga,
- Projection d'un film inspirant le samedi soir en lien avec ces sujets.

Informations logistiques et hébergement :

Venez nous rejoindre en solo, en couple, entre ami.es, que vous soyez novice ou confirmé. Le nombre de places est limité à 11.

Vous serez logé.es en chambre individuelle ou partagée à 2 selon vos choix et disponibilités.

C'est à 35 min de Paris en train, 60 km en voiture. Nous vous attendons du vendredi 27 novembre soir 19h jusqu'au dimanche 29 novembre 16h.

 **Juliette Vignes** : 06 62 24 09 77

 **Estelle Becuwe** : 06 10 78 56 28

→ Inscription confirmée à réception du chèque de réservation.

FICHE D'INSCRIPTION WEEK-END YOGA & NATUROPATHIE

Novembre 2020 : du 27 soir au 29 16h



Nom et Prénom :

Tél :

Email :

Les tarifs ci-dessous sont par personne : cocher les cases qui vous correspondent

Pour les particuliers : 250€ TTC

Pour les entreprises : 320€TTC

  **Logement et pension complète** : à réserver auprès de notre hôte directement.

Le lieu : Le Bois Dieu, Hermeray, 78125

Les horaires : à partir de 18h vendredi soir (vous êtes attendu.e pour le dîner), jusqu'à 16h dimanche après-midi.

Sont compris : 2 diners, 2 petits-déjeuners, 2 déjeuners (alimentation bio), hébergement en chambre individuelle ou à deux, location de la salle et les enseignements par Estelle et Juliette.

Quelques informations complémentaires :

- Informer notre hôte pour les allergies ou intolérances alimentaires.
- Amener une couverture pour les moments de détente en salle et des chaussons.
- Prévoir une tenue souple pour le Yoga.
- Les tapis sont fournis.
- Tarifs espace bien-être (préciser) : 10€/séance

Spécial COVID 19 :

- Possibilités de séparer le groupe en 2, Yoga et Naturo
- Toutes les dispositions seront prises pour assurer des conditions de sécurité pour tous.


Pour valider votre inscription :

- Acompte de 70 € à régler à l'inscription pour réserver votre place, par chèque qui sera encaissé à la date du week-end. Paiement du solde au démarrage du stage.
- Chèque à envoyer à Estelle Becuwe, 28 rue Georges Baudin, 92500 Rueil Malmaison

  Réservation de votre hébergement directement auprès de **Lily Manning**,  **06 14 53 58 18**

Conditions d'annulation :

- Pour toute annulation intervenant 1 mois avant la date, l'acompte sera remboursé. Au-delà, l'acompte restera dû.
- Pour toute annulation dans les 5 jours ouvrés avant la date, le montant du week-end sera dû sauf cas de force majeure à évoquer entre les parties.
- En cas d'annulation suite à des consignes gouvernementales, remboursement intégral.

 Fiche d'inscription à retourner par courriel à estelle.becuwe@gmail.com, parallèlement au paiement de l'acompte.

 **Estelle Becuwe** : 06 10 78 56 28

Bon pour accord,
Fait à Paris le :