

## Programme des activités

Arrivée à partir de 17h00 puis visite de la salle de yoga et pratique de relaxation.

En soirée, **présentation du week-end, bouillon de légumes et méditation**

**Samedi, le lever est prévu à partir de 7h00**

de 7h00 à 7h45 : **Boisson chaude**

de 8h00 à 8h45 : Pratique de la **respiration** (Pranayama)

de 8h45 à 9h15 : **Jus de fruits et légumes frais** (à l'extracteur)

de 10h00 à 11h30 : **Pratique posturale** (Asana)

de 11h30 à 15h45 : **Retour au gîte et temps libre**

de 16h30 à 17h30 : **Relaxation, postures inversées et récupératives**

de 17h45 à 20h00 : **Retour au gîte, temps libre et bouillon de légumes**

de 20h00 à 21h00 : **Méditation**

**Dimanche, la pratique de l'après-midi commencera un peu plus tôt pour finir vers 17h00**

Les voitures bénéficient d'un **parking sur place**.

Si vous arrivez **par le train**, quelqu'un peut venir vous chercher en gare de Lavour.

Le nombre de participants étant limité, l'inscription ne sera définitive qu'à réception d'un acompte de 100,00 € pour la réservation de votre séjour. Vous recevrez alors un protocole de descente alimentaire progressive de quelques jours pour préparer ce week-end, qui donnera au jeûne une saveur plus douce. Votre reprise alimentaire se fera également selon un protocole semblable que nous évoquerons sur place.

## Bulletin d'Inscription au Week-End du 14 au 16 OCTOBRE 2022

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....Email.....

**Tarif du séjour complet : 290,00 €**

**Nombre d'années de pratique du yoga : .....**

**J'accepte de partager la chambre avec un(e) deuxième stagiaire**   
(Selon le nombre de participants)

**Je verse 100,00 € d'arrhes pour réserver le week-end**

**J'arriverai :** en voiture   
par le train

Merci de renvoyer l'**inscription accompagnée du chèque d'acompte** à l'ordre de **Dominique Pilon, Maison Neuve, 1207 Route de St Sauveur, Lieu dit Bois del Biatx, 81500 Marzens.**

L'acompte n'est pas remboursé en cas de désistement tardif (j-20).

**IMPORTANT : JE VOUS REMERCIE DE BIEN VOULOIR M'INFORMER DE VOS PROBLÈMES DE SANTÉ ÉVENTUELS :**

.....

.....