

Présentation de la retraite de 2 jours

Cette retraite est ouverte à tous les niveaux ; débutants et pratiquants avancés y trouveront matière à nourrir leur pratique.

Dates :

Du vendredi 18 au dimanche 20 octobre 2024

Du vendredi 21 au dimanche 23 octobre 2024

Pensez à bien préciser à quelle retraite vous souhaitez participer sur votre mail d'inscription

Lieu et Logement :

Notre retraite a lieu au Moulin de Vaux, vous trouverez ici toutes les informations à ce sujet :
<https://moulindevaux.eu/centre-zen-du-moulin-de-vaux/>

Il n'y a pas de réservation de chambre possible ; lorsque vous arrivez sur les lieux, vous prenez la chambre que vous souhaitez. Les chambres sont à destination de 1 ou 2 personnes maximum et la literie est fournie.

Si nous sommes plus de 14 participants, nous avons accès au studio qui jouxte la salle de pratique. Cet espace sera donné en priorité à un trinôme. Si 3 participants se mettent d'accord pour loger ici ensemble, prévenez moi avant le stage.

Repas :

Repas végétariens avec des produits bio et de saison

Tarif :

280€ à régler en espèces ou bien par chèque à l'ordre de Guillaume Tachon. Le règlement se fait directement pendant le stage

Déroulé :

Le vendredi d'arrivée, les portes du lieux sont ouvertes aux participants à **partir de 17h** et le dîner est servi aux alentours de 20h

Samedi:

06h00 : Réveil au son de la cloche

06h30 – 08h00 : Yoga

08h00 – 10h15 : Petit déjeuner, temps libre

10h15 – 12h15 : Yoga

12h30 : Déjeuner, temps libre

16h30 – 19h30 : Yoga

19h30 : dîner, temps libre

Dimanche :

06h00 : Réveil au son de la cloche

06h30 – 08h00 : Yoga de l'aube

08h00 – 10h15 : Petit déjeuner, temps libre

10h15 – 12h15 : Yoga

12h30 : Déjeuner, temps libre

14h00 – 16h00 : Yoga

Inscription :

Pour valider votre inscription, vous devez m'envoyer un mail avec votre nom et prénom et effectuer un versement d'arrhes de 50€ sur un RIB que je vous communiquerai par mail lors de votre inscription.

Votre inscription sera validée uniquement à réception des arrhes.

Les arrhes ne sont **pas remboursables** sauf raison médicale avec justificatif