



TÉNACITÉ & FORCE VIVE

ATELIER YOGA DANS LE PERCHE

Du 7 au 9 octobre 2011



Prenez soin de vous pendant 2 jours

Au programme, Hatha yoga, yoga de l'énergie, relaxation, méditation... proposé par Sophie Troller et une alimentation saine et appropriée aux différentes pratiques, élaborée par Alexandra Cessieux. Vous pourrez compléter votre remise en forme par un massage ayurvédique .

## LES INTERVENANTS

### SOPHIE TROLLER

Le stage est proposé par Sophie Troller, professeur de yoga et praticienne de massage ayurvédique.

"Hatha Yoga" ( Ha=soleil & Tha=lune ).

Ce yoga vise à équilibrer le corps et l'esprit, le physique et le psychique, par des exercices physiques (Asana), des exercices respiratoires (Pranayama), de la relaxation (yoga nidrâ) et de la méditation (Dhyana). Il est pratiqué selon l'approche traditionnelle s'appuyant sur des techniques expérimentées et ancestrales en Inde, depuis des siècles.

Sophie a suivi une formation de quatre ans, conforme aux normes requises par l'Union Européenne de Yoga, notamment auprès de Sri Satchitananda , yogi de Madras et est certifiée depuis 1999.

Par ailleurs, elle a été formée aux techniques de massage ayurvédique à Paris, auprès du Maître indien Agit Satkar.

### ALEXANDRA CESSIEUX

Bien se nourrir ne signifie pas abandonner nos aliments préférés mais les sélectionner, les assembler et les cuisiner de façon sensée et naturelle. Grâce à son parcours initiatique (de la gastronomie française à la nutrition optimale en passant par l'instinctothérapie), Alexandra a pu acquérir des connaissances dans chaque type d'alimentation et trouver un chemin alimentaire raisonné mais gourmand, sain et à l'écoute de chacun d'entre nous.

Initiez-vous à la préparation de repas adaptés à vos besoins, légers et plein de saveurs et découvrez l'assortiment des produits de base pour cuisiner avec plaisir et sens.

## PROGRAMME

Vendredi 7 Octobre	Arrivée des participants en voiture ou train Montparnasse 3 – Verneuil sur Avre (18h28 / 19h47).
20h30	Dîner
Samedi 8 Octobre	
8h00	Kryas (purification nez/bouche) & marche consciente
8h30	Petit déjeuner : miam miam
10h30 – 12h30	Pratique yogique
13h00	Déjeuner
14h30	Temps libre. Massage ayurvédique sur demande.
16h00 – 18h00	Pratique Yogique avec Yoga Nidra (relaxation guidée) bougie Hopy et tatraka (kryas des yeux)
19h00	Autour de la table avec Alexandra Cessieux
20h00	Dîner
21h30	Méditation
Dimanche 9 Octobre	
8h00	Kryas, marche consciente
8h30	Petit déjeuner : miam miam
10h30 – 12h30	Pratique yogique
13h00	Déjeuner
14h30	Yoga Nidra orientée sur la gestion du stress
15h00	Massage ayurvédique sur demande.
17h00	Départ des participants en voiture ou train Verneuil sur Avre – Montparnasse 3 (17h12 / 18h19).

## PARTICIPATION

### TARIFS PAR PERSONNE

Forfait en chambre individuelle 2 nuits en pension complète :	370,00€
Forfait en chambre partagée 2 nuits en pension complète :	290,00€
Forfait non résident (pratiques yogiques + repas ) :	210,00€
Massage ayurvédique 1 heure :	60,00€

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Réservation prise en compte à réception de la feuille d'inscription et d'un acompte de 30%.  
Le stage ne sera confirmé qu'à partir de 5 participants.

Pour tout renseignement concernant le programme ou la pratique yogique, n'hésitez à appeler Sophie au 06 22 60 07 28.



## ATELIER YOGA 7 AU 9 OCTOBRE 2011

### FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

@ :

souhaite m'inscrire à l'Atelier Yoga en tant que :

- résident(e) chambre individuelle ( 370€) : acompte 110€
- résident(e) chambre partagée ( 290 €) : acompte 87€
- participant(e) non résidente (210€) : acompte 70€

Je règle l'acompte par chèque à l'ordre de Domaine des Evis ou par Carte Bleue .

option

Je souhaite également réserver un rendez vous de massage ayurvédique 1 h – 60€

Vous certifiez par le présente ne pas être atteint(e) de maladie grave (physiologique ou mentale) et déchargez Sophie Troller de toute responsabilité concernant les pratiques Yogiques qui seront abordées durant le stage.

Fait à, \_\_\_\_\_ le,

Signature :