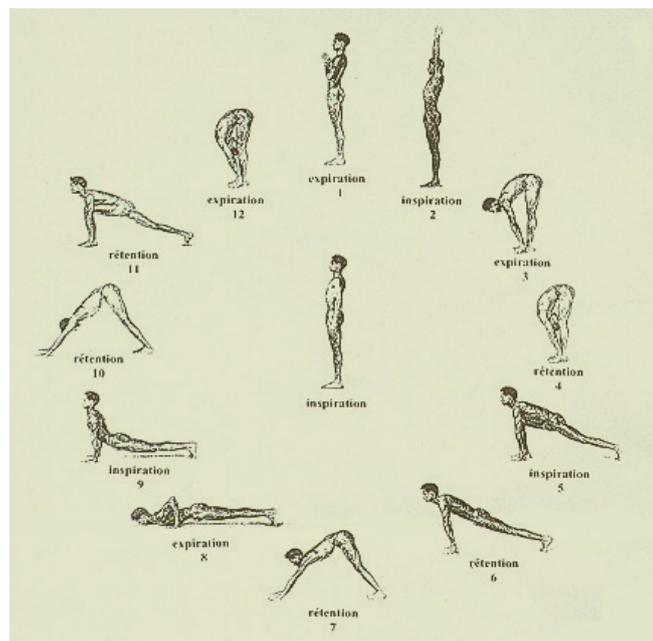




## ATELIER YOGA DANS LE PERCHE

6 & 7 octobre 2012



au programme : bien être et herbe verte

## LES INTERVENANTS

### SOPHIE TROLLER

Le stage est proposé par Sophie Troller, professeur de yoga et praticienne de massage ayurvédique. Ce yoga vise à équilibrer le corps et l'esprit, le physique et le psychique, par des exercices physiques (Asana), des exercices respiratoires (Pranayama),

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.

### CRISTA RAIG

S'écouter et rester connecté à soi est la chose la plus importante pour rester en bonne santé.

Après des études de médecine traditionnelle et une carrière dans la recherche clinique, Crista s'oriente vers la médecine ayurvédique en suivant la formation de l'Institut français d'Ayurvéda.

Elle vous expliquera comment l'Ayurvéda, science de la connaissance de la vie, peut vous aider à vivre en harmonie et prévenir les maladies. En définissant votre profil de naissance, ou prakuti, elle pourra vous donner des conseils personnalisés simples et faciles à adopter pour une vie saine et équilibrée.

Et puisque l'alimentation, la digestion et l'assimilation sont des questions essentielles pour la santé et constituent un des axes principaux de la médecine ayurvédique, Crista nous proposera aussi quelques conseils simples (et savoureux) en nous préparant un dîner élaboré à partir de ces principes.

## PROGRAMME

Vendredi 5 Octobre	Arrivée des participants en voiture ou train Montparnasse 3 – Verneuil sur Avre (18h13 / 19h37).
20h00	Autour de la table avec Alexandra Cessieux
21h00	Dîner
Samedi 6 Octobre	
8h30	Kryas & marche consciente
9h30 – 10h30	Petit déjeuner
10h30 – 12h30	Pratique yogique
13h00	Déjeuner
14h30	Massage ayurvédique ou prakuti sur réservation.
19h00	Introduction à la médecine ayurvédique avec Crista Raig
20h30	Dîner
Dimanche 7 Octobre	
8h30	Kryas & marche consciente
9h30 – 10h30	Petit déjeuner
10h30 – 12h30	Pratique yogique
13h00	Déjeuner
14h30	Massage ayurvédique ou prakuti sur réservation.
17h00	Départ des participants en voiture ou train Verneuil sur Avre – Montparnasse 3 (17h03 / 18h05).

## PARTICIPATION

### TARIFS PAR PERSONNE

Forfait en chambre individuelle 2 nuits en pension complète :	370,00€
Forfait en chambre partagée 2 nuits en pension complète :	280,00€
Forfait non résident (pratiques yogiques + repas ) :	170,00€
Massage ayurvédique 1 heure :	60,00€
Prakuti :	25,00€

### 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 8 participants résidents.

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

Pour tout renseignement concernant l'approche ayurvédique, n'hésitez pas à appeler Crista au 06 11 66 50 12.



## ATELIER YOGA OCTOBRE 2012

### FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

@ :

souhaite m'inscrire à l'Atelier Yoga du 6/7 octobre 2012 en tant que :

- résident(e) chambre individuelle ( 370€) : acompte 110€
- résident(e) chambre partagée ( 280 €) : acompte 84€
- participant(e) non résidente (170€) : acompte 51€

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

option

Je souhaite également réserver un massage ayurvédique 1 h – 60€ ( )

Je souhaite également réserver une séance de prakuti – 25€ ( )

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 :