

## PARTICIPATION

### TARIFS PAR PERSONNE

Forfait en chambre individuelle 2 nuits en pension complète Avec atelier yoga et consultation de prakuti :	250,00€
Forfait en chambre partagée 2 nuits en pension complète : Avec atelier yoga et consultation de prakuti :	210,00€
Forfait non résident (pratiques yogiques + repas) :	130,00€
Massage ayurvédique 1 heure :	60,00€
Séance de Réflexologie :	40,00 €
Soin Mio Bio :	sur devis

### 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 4 participants résidents.

Pour tout renseignement concernant la pratique yogique, n'hésitez pas à appeler Sophie au 07 77 37 90 86.

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

Pour tout renseignement concernant les soins esthétiques, n'hésitez pas à appeler Isabelle au 06 88 87 01 70

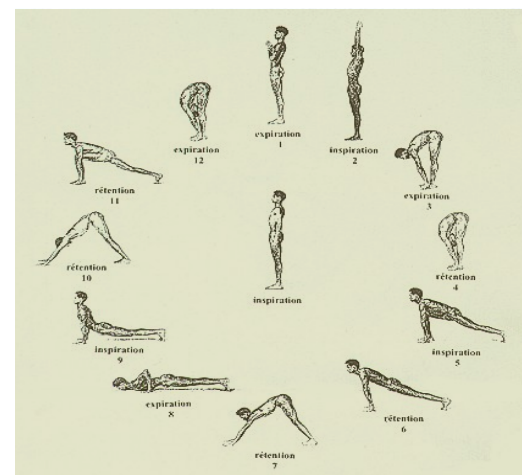
Domaine des Evis - 28340 La Chapelle Fortin  
Juliette Chevrel Rista : 06 60 72 37 29 – 02 37 37 57 78  
[www.domaine-des-evis.com](http://www.domaine-des-evis.com)

Coordonnées GPS  
Latitude 48°38'59.39" N / Longitude 0°53'49.14"



## REMISE EN FORME DANS LE PERCHE

8/10 MAI OU 10/12 MAI 2013



au programme : bien être et herbe verte

## LES INTERVENANTS

### SOPHIE TROLLER

L'atelier yoga est proposé par Sophie Troller, professeur de hatha 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.

### 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 est aujourd'hui Présidente du Collège 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.

### ISABELLE GARCIA

La peau possède ses propres forces de nutrition et régénération. Le rôle de la cosmétique est de la soutenir dans ses fonctions naturelles.

Isabelle est bio-esthéticienne et propose à domicile toute la gamme des célèbres soins Dr. Hauschka et Allo'Nature. A retrouver sur Miobio.fr

## PROGRAMME

### Mercredi 8 Mai Ou Vendredi 10 Mai

A partir de 15h00

Arrivée Au Domaine des Evis

Après midi

Rendez vous en option (massage, réflexo, soins)

20h00

Dîner

### Jeudi 9 Mai ou Samedi 11 Mai

9h00 – 10h00

Petit déjeuner

10h30 – 12h30

Atelier Yoga

13h00

Déjeuner

15h00 – 18h00

Consultation de prakuti  
Massage ayurvédique, séance de réflexologie, soins esthétiques en option sur réservation.

19h00

Introduction à la médecine ayurvédique avec Crista Raig

20h30

Dîner

### Vendredi 10 Mai ou Dimanche 12 Mai

9h30 – 10h30

Petit déjeuner

11h00

Visite Chez Nous Campagne pour la fête des jardins