

24 – 26 JANVIER 2025 - Le Perche

YOGA - COACHING - HYPNOSE

ABORDER 2025 AVEC CLARTÉ ET CONFIANCE



YOGA – PRANAYAMA – MEDITATION

4 pratiques complètes. La pratique est dynamique le matin et douce en fin de journée pour tous niveaux. Chaque pratique comprend un temps dédié aux asanas (postures) au pranayama (techniques de respiration) et à la méditation. Un programme équilibré et progressif pour se retrouver et se ressourcer. Débutants bienvenus.

ATELIER DE COACHING

2 ateliers vous permettrons de faire le point sur vos priorités, de redéfinir ce qui a du sens pour vous et de clarifier vos aspirations profondes, pour vivre une année 2025 plus alignée et épanouissante.

HYPNOSE

L'hypnose apporte une dimension créative et libératrice à la pratique du yoga. Chaque soir, je vous guide dans un voyage au cours duquel vous entrez en contact avec vos ressources, vous libérez les tensions et vous vous reconnectez à votre potentiel.

DETENTE DIVINE

Marche en silence dans la nature, temps pour lire, pour échanger au coin du feu... Le programme inclus des espaces de temps libres pour se détendre. La maison, au milieu des champs, est un cocon propice au repos.



TARIF : 485 € / PERSONNE

DATES

Arrivée le vendredi à partir de 16h30 – 1^{ère} pratique à 17h30

Départ le dimanche après le déjeuner – dernière pratique le dimanche matin

INCLUS

4 pratiques de Yoga avec asanas, pranayama, méditation

2 voyages hypnotiques pour renforcer sa confiance et son estime de soi

2 ateliers de coaching « Mon année 2025 » vivre plus alignée et épanouie

Tapis et accessoires mis à disposition sur place.

Hébergement 3 jours / 2 nuits en chambre partagée à 2 ou 3.

Draps en lin et le linge de toilettes fournis. Gel douche et sèche-cheveux dans les SDB.

Pension complète. Repas organiques, de saison et préparés avec amour par Nicolas.

Transfert en voiture possible entre la gare de Nogent-Le-Rotrou jusqu'à la Maison, A / R.

NON INCLUS

Transport (billets de train pour Nogent-Le-Rotrou à partir de 27€ depuis Paris).





PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI

Arrivée à partir de 16h30. *Tranfert possible depuis la gare Nogent-le -Rotrou.*

17h30 - 19h30 Pratique restaurative & session hypnose

19h45 Dîner

SAMEDI

08h00 Collation en silence (libre)

08h30 – 10h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation

11h00 – 12h30 Brunch

12h30 – 16h00 Temps libre pour se reposer, marcher, lire, ...

16h00 – 17h30 Atelier de coaching « Mon année 2025 » partie 1

17h30 – 19h30 Pratique restaurative / Yin Yoga

19h45 Dîner

DIMANCHE

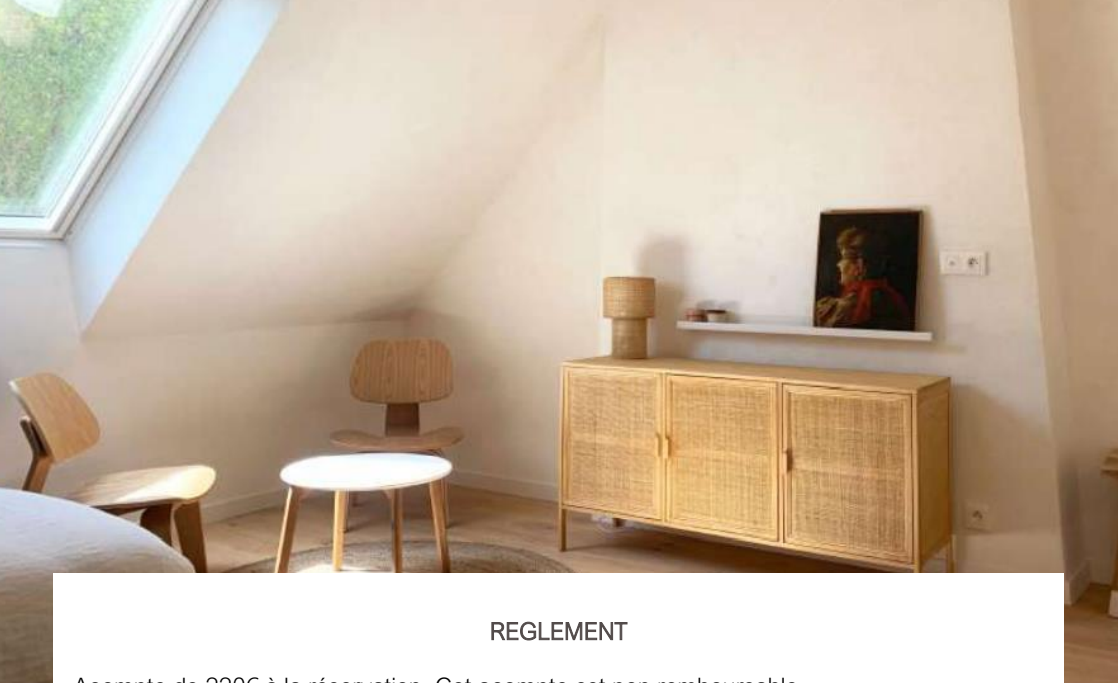
08h00 Collation en silence (libre)

08h30 – 10h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation

11h00 – 12h30 Brunch

12h45 – 14h00 Atelier de coaching « Mon année 2025 » partie 2

14h00 Départ libre



REGLEMENT

Acompte de 220€ à la réservation. Cet acompte est non remboursable.

Paiement du solde de 265€ avant le 10 janvier 2025.

Les réservations faites au-delà du 10 janvier 2025 sont à régler en totalité à la réservation.

Règlement par virement bancaire RIB : 30004 00760 00003776148 92
IBAN : FR76 3000 4007 6000 0037 7614 892
BIC : BNPAFRPPXXX

ANNULATIONS

En cas d'annulation de mon fait, 100% du montant vous sera remboursé.

En cas d'annulation du fait de du lieu je propose alors de rembourser les montants versés au fur et à mesure de mes possibilités avec une retenue de 20% ou un avoir sans date limite de validité pour une prochaine retraite.

Je n'endosse pas la responsabilité des annulations, changements ou retards causés par les troubles civils, les catastrophes naturelles, les accidents ou tout autre événement hors de mon contrôle. La même règle s'applique aux blessures et aux maladies des participants.

INFOS & INSCRIPTIONS

stephanie.mathieu@hotmail.fr – www.stephaniemathieulaurens.com

Martin & Nicolas nous accueillent @lamaisonvivante

