



YOGA & HYPNOSE

LE PERCHE - 01 AU 03 NOVEMBRE 2024

ESTIME DE SOI – CONFIANCE EN SOI – AMOUR DE SOI

Je vous emmène explorer en profondeur les ressources de votre corps et de votre inconscient via la pratique du Yoga (asana, pranayama, méditation) et de l'hypnose ericksonienne.



YOGA – PRANAYAMA – MEDITATION

4 cours guidés par Stéphanie dans un espace lumineux et ouvert sur la nature.

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.

HYPNOSE

L'hypnose apporte une dimension créative et libératrice à la pratique du yoga. J'invite des visualisations dans les postures et j'associe aussi l'hypnose à la respiration et aux mouvements. En fin de séance, je vous guide dans un voyage au cours duquel vous entrez en contact avec vos ressources, vous libérez les tensions et vous redécouvrez votre valeur personnelle.

DETENTE DIVINE

Balades, temps pour lire, massages sur demande (ayurvédique, shiatsu, tuina)

Le programme inclus des espaces de temps libres pour se détendre.



TARIF : 485 € / PERSONNE

DATES

Du vendredi à partir de 17h00 – 1^{ère} pratique à 17h30

Au dimanche après le déjeuner – dernière pratique le dimanche matin

INCLUS

4 pratiques de Yoga & Hypnose,

incluant asanas, pranayama, méditation et séances d'hypnose guidées

Tapis et accessoires mis à disposition sur place.

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 depuis la gare de Nogent-Le-Rotrou jusqu'à la Maison.

NON INCLUS

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

Massages (Ayurvédiques, Shiatsu, Tuina) à régler sur place : 65€

INFOS & INSCRIPTIONS stephanie.mathieu@hotmail.fr – www.stephaniemathieulaurens.com





PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI

Arrivée à partir de 16h0. *Tranfert possible depuis la gare Nogent-le -Rotrou.*

17h30 - 19h30 pratique restorative & session hypnose

19h30 dîner

SAMEDI

07h00 collation en silence (libre)

07h30 - 09h30 pratique dynamique

09h30 petit déjeuner

10h30 temps libre pour marcher, lire, se faire masser...

13h00 déjeuner

14h30 temps libre pour marcher, lire, se faire masser...

17h30 - 19h30 pratique restorative & session hypnose

19h30 : dîner

DIMANCHE

07h00 collation en silence (libre)

07h30 - 09h30 pratique dynamique

09h30 petit déjeuner

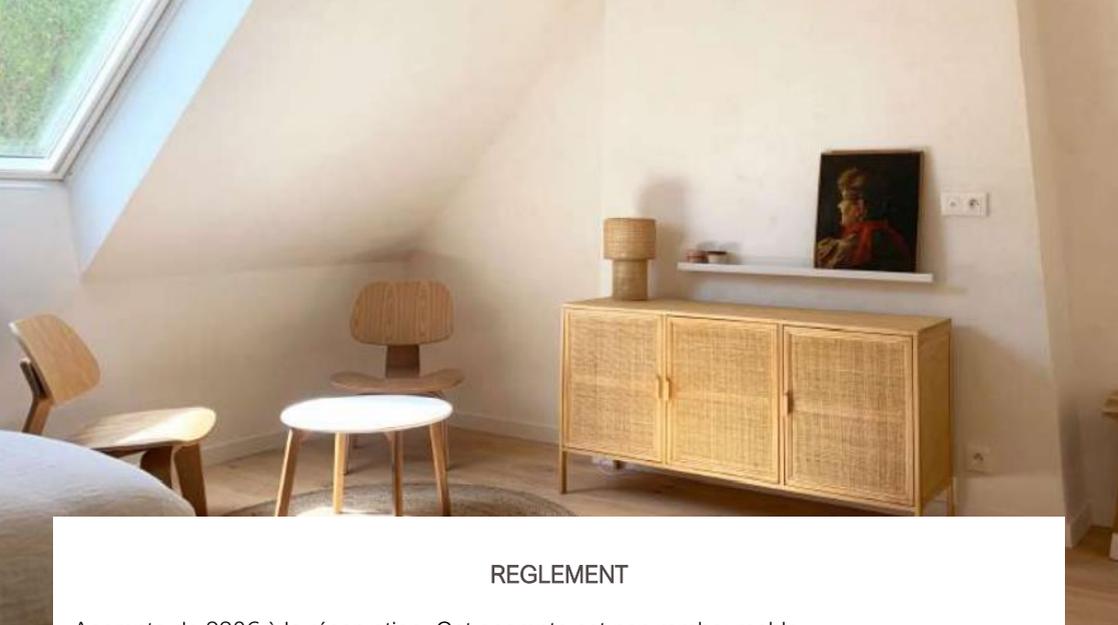
10h30 temps libre pour marcher, lire, se faire masser...

13h00 déjeuner

Départ libre après le déjeuner

INFOS & INSCRIPTIONS : stephanie.mathieu@hotmail.fr

www.stephaniemathieu-laurens.com



REGLEMENT

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

Paiement du solde de 265€ avant le 10 octobre 2024.

Les réservations faites au-delà du 10 octobre 2024 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 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

