



### Dates

- Automne : dimanche 24 octobre au samedi 30 octobre 2021

Lieu : la maison welcome à Jonzac (Sud-Ouest de la France en Charente-Maritime)

- [https://www.lamaisonwelcome.fr/?fbclid=IwAR2O\\_Zkhlqx87rVV4rte3-Sbm5n4wzSWAGMS\\_3Lwi2me5mUryAquczHYRCA](https://www.lamaisonwelcome.fr/?fbclid=IwAR2O_Zkhlqx87rVV4rte3-Sbm5n4wzSWAGMS_3Lwi2me5mUryAquczHYRCA)

Tarif : (inscription avant le 31 aout ) pour 6 nuitées et 5 jours de pratiques (acompte 300.- à l'inscription)

- 950.- : hébergement/personne en chambre double,
  - Ou 1100.- : chambre seul(e)
- inscription après le 31 aout :
- 1100.- : hébergement/personne en chambre double,
  - 1300.- : chambre seul(e)

### **Repas et stage compris**

Non compris le transport, le repas au Coq d'or, visite, séance individuelle de Reiki ou Thaï massage Yoga

Sur place possibilité de louer des vélos et ½ journée de cure thermale

Possibilité de partir en minibus (9 places) de Gland

Ou En avion : aéroport de Bordeaux (si plusieurs personnes un transfère minibus jusqu'à Jonzac)

Ou En train : gare d'Angoulême

**Si vous souhaitez voyager en groupe mini bus : inscription avant le 31 aout**

### **INFO TRANSPORT**

<https://www.rome2rio.com/fr/map/Genève/Jonzac>

Le programme ci-dessous est tous ce que j'ai envie de partager avec vous. Mes connaissances peuvent me permettre de vous proposer toutes sortes de travail musculaire en pleine conscience et d'adapter les exercices en fonction des différents niveaux.

Si le programme vous paraît trop intense, vous êtes libre de faire d'autres activités, l'océan n'est pas très loin, il y a la possibilité de louer des vélos, ou de s'offrir une ½ journée de cure à Jonzac, pourquoi pas ! Sentez-vous libre !

Ce que je vous propose : c'est un « break », une pause qui fait du bien au corps et au mental.

L'endroit me tient à cœur car mon frère Lionel a participé énormément la construction et l'aménagement de ce lieu luxueux, en participant à cette retraite, vous me donnez l'occasion de le revoir !

Vous verrez ! les propriétaires, Agnès et Fred sont adorables et on se sent à bien chez eux. Tout est rassemblé pour vivre un séjour magnifique !

Inscription à [info@m-corporelle.ch](mailto:info@m-corporelle.ch)

Paiement : Studio M-Corporelle (acompte 300.-) paiement de la totalité avant le 16 octobre

Ch Tattes à la Lune 4, 1188 St George

IBAN : CH43 8080 8008 9134 9607 3

Numero de compte : 10-1472-0

Banque Raiffeisen de Gimel

## Programme

\_(ce programme peut changer en fonction du nombre de personne et niveaux de pratique)

**-Dimanche** : Dès 14h nous vous accueillons à La maison Welcome

Le dîner, sera servi vers 20h30 ... + petite pratique douce de bienvenue après le repas (Yin Yoga)

**-Lundi** : 9h00/11h00 : Pilates et Yoga chaise

11h00 Brunch

14h00 Libre ou aquagym 15h30

17h00/19h00 Yoga Vinyasa Postures et corrections

20h30 souper

**-Mardi** : 9h00/11h00 : Pranayama Yoga Vinyasa méditation

11h00 Brunch

14h00 visite

17h00/19h00 : Pilates et Yoga Aérien

20h30 souper

**-Mercredi**: 9h00/11h00: Pranayama Garuda chaise (yoga flow) meditation

11h00 Brunch

14h00 libre

17h00/19h00: Atelier Thaï massage Yoga

20h30 **restaurant le Coq D'or\***

**-Jeudi** : 9h00/11h00 : Pilates et Yoga aérien

11h00 Brunch

14h00 libre ou aquagym à 15h30

17h00/19h00 : Pranayama Yoga Vinyasa méditation

20h30 souper

**-Vendredi** : 9h00/11h00 : Pranayama Yoga Vinyasa Méditation

11h00 Brunch

14h00 libre

17h00/19h00 : pranayama Garuda (yoga flow) méditation

20h30 Souper

**-Samedi** : 9h00 Clôture de la retraite et départ



Studio m-corporelle  
Chemin du Lavasson 39  
1196 Gland  
[info@m-corporelle.ch](mailto:info@m-corporelle.ch)  
079 690 98 46

Banque Raiffeisen de Gimel  
Mylène Hibert m-corporelle  
IBAN : CH24 8048 5000 0013 8973 0  
**Evitez le guichet de la poste**

## **FICHE D'INSCRIPTION**

NOM.....Prénom.....sexe

Date de naissance.....profession.....

Adresse.....

Tel. Dom. ....Portable.....

EMAIL (MAJUSCULE).....

### **Comment avez-vous connu m-corporelle ?**

Bouche à oreilles / flyers / cours extérieur / Déjà élève / site web/ facebook / instagram

Si déjà élève : quel (s) type (s) de cours pratiquez-vous : .....

Expérience en Yoga : .....

### **Renseignements**

- Chambre seule ou chambre double (*entourer*)
- Transport : - Minibus organisé,(renseignement et inscription au 079 690 98 46) *OUI NON*  
Ou propre moyen : voiture – train - avion (*entourer*)
- Pour les pratiques : blessures, douleurs.....  
.....
- Pour les repas : Allergie, intolérance .....
- Attentes : .....
- Talents cachés : (musique, danse, .....)

Fait à  
Signature