

# YOGA & HYPNOSE

LE PERCHE - 11 AU 13 OCTOBRE 2024

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

***Une expérience profonde pour se reconnecter à son potentiel.***



## 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.

## ... et HYPNOSE

L'hypnose apporte une dimension **créative** et **imaginative** 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, la relaxation associée à l'hypnose vous permet de redécouvrir vos compétences naturelles, libérer des tensions, accueillir vos émotions.

## DETENTE DIVINE en PENSION COMPLETE

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

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

Chambres confortables, chaleureuses et propices au repos, partagée à 2 ou 3.

Pension complète végétarienne, vegan et/ou sans gluten, préparés avec amour avec des produits de saisons.



**TARIF : 465 €/PERSONNE**

### **DATES**

Du vendredi à partir de 16h30 – 1<sup>ère</sup> pratique à 17h30

Au dimanche après le déjeuner – dernière pratique le dimanche matin

### **INCLUS**

4 pratiques de Yoga, incluant asanas, pranayama et méditation.

Tapis et accessoires mis à disposition sur place.

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

Les chambres sont attribuées par ordre de réservation.

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, du dîner du vendredi au déjeuner

Du dimanche.

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](mailto:stephanie.mathieu@hotmail.fr) – [www.stephaniemathieulaurens.com](http://www.stephaniemathieulaurens.com)





## PROGRAMME DU WEEK-END

### VENDREDI

Arrivée à partir de 16h00. *Tranfert possible depuis la gare Nogent-le -Rotrou.*

17h30 - 19h30 pratique restaurative

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 restaurative

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](mailto:stephanie.mathieu@hotmail.fr)

[www.stephaniemathieu-laurens.com](http://www.stephaniemathieu-laurens.com)



## REGLEMENT

Acompte de 200€ à la réservation. Cet acompte est non remboursable.

Paiement du solde de 265€ avant le 30 septembre 2024.

Les réservations faites au-delà du 30 septembre 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 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.coaching-yoga.fr](http://www.coaching-yoga.fr)

Martin & Nicolas nous accueillent @lamaisonvivante

