

# Nous serons accueillis au moulin de la Jarousse

> [www.location-en-dordogne.com](http://www.location-en-dordogne.com)

- L'hébergement est en pension complète en gîte de groupe
- Les draps sont fournis
- Cuisine bio-végétarienne à base de produits frais et locaux par Catherine Thomas Traiteur
- Ce forfait n'inclut pas le transport, les dépenses personnelles et les activités optionnelles
- Le stage est ouvert aux adultes et adolescents à partir de 15 ans (et ne nécessite pas de condition physique particulière)
- Nombre de places limitées

## Matériel à apporter

- Tapis de yoga
- Coussin (ou brique) de yoga
- Paréo ou châle fin pour la méditation (de préférence de couleur claire)
- Vêtements confortables
- Petit plaid
- Serviettes de toilette
- Serviette de table
- Protection solaire pour la peau
- Chapeau ou casquette,
- Imperméable ou vêtement de pluie,
- Une paire de baskets ou chaussures de marche,
- Chaussons ou chaussures d'intérieur
- Une lampe de poche (pour la sortie nocturne)
- Un répulsif insectes (pour tiques et moustiques) du type huile essentielle Aromaforest de Pranarôm ou autre à votre convenance

Pour les autres ateliers : carnet et stylos pour prendre des notes, quatre petits pots en verre pour l'atelier cosmétiques

## Programme de la semaine

### Dimanche à partir de 14 h

- Accueil et installation au gîte
  - Repas tiré du sac
- (Auberge espagnole, patage de vos produits régionaux)

### Lundi matin

- Bain de forêt
- À la découverte de la sylvothérapie

### Lundi après-midi

- Bain de forêt rééquilibrage énergétique
- Harmoniser les chakras et améliorer la circulation de l'énergie

### Lundi soir

- Soirée film/débat

### Mardi matin

- Yoga / sylvoyoga
- Réflexologie plantaire (bare-footing)
- Découvrir le yoga / sylvoyoga et la réflexologie plantaire avec les éléments de la nature qui deviennent source de bien être et de vitalité avec Sylvie créatrice du sylvoyoga

### Mardi après-midi

- Un temps libre jusqu'à 17h pour profiter des activités proposées par le site et découvrir la région
- Atelier cosmétiques naturels (fabrication de déodorant, dentifrice, baume à lèvres, lessive...)

### Mardi soir

- Bain de forêt nocturne
- À la découverte du crépuscule et de la nuit

### Mercredi matin

- Yoga
- Bain de forêt éveil des sens, au coeur de la forêt, au coeur de soi

### Mercredi après-midi

- Un temps libre pour profiter des activités proposées par le site et découvrir la région

### Mercredi soir

- Soirée libre

### Jeudi matin

- Yoga
- Atelier aromathérapie : utilisations et précautions d'emploi des principales huiles essentielles pour une médication familiale

### Jeudi après-midi

- Découvrir la forêt autrement : approche naturaliste, musique des plantes, l'apprendre et la comprendre

### Jeudi soir

- Soirée festive

### Vendredi matin

- Clôture du stage en forêt

## Conditions & règlements

- Inscription validée à réception d'un acompte de 30%
- Le solde à régler au plus tard le 5 juin 2020
- En cas d'annulation :

Avant le 5 juin : acompte non remboursé

Entre le 5 Juin et le 20 Juin : 50% du prix du stage non remboursé

À partir du 21 juin : aucun remboursement

## Fiche de renseignements

Nom :

Prénom :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Profession :

Âge :

Régime alimentaire particulier, allergie, :

Problème de santé particulier que vous jugez bon de nous signaler :

Si vous venez à plusieurs, noms des personnes avec qui vous souhaitez partager la chambre :

Connaissez-vous déjà la sylvothérapie : oui (  ) non (  )

Votre pratique du yoga : Débutant (  ) Praticquant (  ) Professeur (  )

Comment nous avez-vous connu ? :

*Chaque participant s'inscrit en toute conscience et aucun certificat médical n'étant demandé, l'organisation se décharge de toute responsabilité en cas d'accident corporel.*

*J'accepte les conditions d'inscription :*

Date :

Signature, précédée de la mention « lu et approuvée » :