



Dans les Baronnies-Provençales **BARRET SUR MEOUGE 05300**

23 au 29 juillet 2017

STAGE DE YOGA, BIEN ETRE, Huiles Essentielles

Encadré par :

- **Maureen RICHARD**, Professeur de yoga Affiliation FFEY  06.11.98.05.54
www.yogamaureen-natha-yoga.fr maureen.richard.yoga@gmail.com

- **Myriam MARILLEAU**, Psychomotricienne  06.10.51.80.85
www.methodesurrender.fr marilleaummyriam@orange.fr

- **Maroussia/Isabelle BRUET**, Phytoherboriste, aromacologue
www.melilotnature.com isabelle.bruet@wanadoo.fr

Programme en détail :

Yoga avec Maureen **8h30 - 10h30** : Hatha Yoga (Lignée Natha)

17h00 - 19h00 : Méditation-Relaxation sonore-Expression sur « l'harmonisation de SOI » autour des sutras de Patanjali. Cette année le thème abordé « Sadhana Pada » permet au mental de découvrir puis de lâcher ce qui l'encombre

Atelier «Bien-Être» avec Myriam **Après le diner** : sensibilisation aux massages -en binôme- des mains, des pieds et du dos.

Ateliers Huiles Essentielles et soins énergétiques avec Maroussia-Isabelle

13h30 - 15h30 : Quatre ateliers sur les thèmes suivant : l'art de la diffusion des HE, les HE et les massages de bien-être, initiation à l'olfactothérapie, rencontre avec sa Fleurs de BACH. *Fabrication d'une huile de massage et d'un spray harmonisant*

En options, dans les temps libres aménagés dans ce stage, Myriam propose sur RDV

Massage Ayurvédique : 40,00€, Soin SURRENDER : 20,00€, REIKI : 20,00€

VISITES ET RANDONNEES

- **MERCREDI** « journée libre à Sisteron » avec organisation d'un covoiturage.
- **PENDANT VOTRE SEJOUR OU SI VOUS LE PROLONGEZ, QUELQUES SUGGESTIONS** : Randonnées à pieds dans un rayon de 3 à 7 km autour de votre lieu d'hébergement. Indications sur place, - Baignade dans la Méouge à 500m de votre hébergement, Circuits touristiques en voiture entre 25 et 75 km : Orpierre, Gap, Buis-les-Baronnies, Mont-Ventoux, Vaison-la-Romaine....

TARIF - DATES - HEBERGEMENT

630 € tout compris : frais pédagogiques et d'encadrement et l'hébergement en pension complète.

Dates :Dimanche **23** au soir - Samedi **29 juillet** après le petit-déjeuner **2017**

CONDITIONS D'ACCUEIL

Hébergement en chambre double avec bloc sanitaire commun. La table de Myriam propose une nourriture saine, orientée sur le végétarien et favorisant les produits locaux.

Inscriptions et réservations : Versement à l'inscription de 2 acomptes (non remboursables, sauf cas de force majeure) de 300€ (2 chèques de 150€ libellés aux noms des 2 organisatrices)

Adresser vos courriers :

Maureen RICHARD, 39 rue Paul Bignon 76260 EU /Myriam MARILLEAU,1 rue du Dr Boutilhe 64000 PAU