

Contact



Association
Butterflyoga

7 Naudin
33126 St Michel de Fronsac

butterflyoga@yahoo.fr

www.butterflyoga.fr

INTERVENANTE

Cécile Saugeon

*Professeur de Yoga diplômée de l'Ecole de Yoga
van Lysebeth*

Psychologue en neuropsychologie

Praticien hygiéniste nutrition et santé

06 46 35 11 95

cecile.saugeon.yoga@gmail.com

Week-end

Yoga & Détox

22 au 24 septembre 2023

En Dordogne



Organisé par *Butterflyoga*, association loi 1901

Au programme

Le week-end « Yoga & Détox » se composera de deux journées à pratiquer le Yoga et la marche dans un esprit de ressourcement et de légèreté.

Apaisement

Ressourcement

Détente

Vendredi 22 septembre

19h	Accueil - Repas partagé
20h	Présentation du week-end
21h	Méditation

Samedi 23 septembre

7h	Yoga
8h30	Petit-déjeuner
9h30	Atelier « Détox & nutrition »
12h-13h30	Repas partagé
14h-17h	Marche et repos
18h	Yoga
19h30	Dîner partagé
20h30	Méditation ou Yin yoga

Dimanche 24 septembre

7h	Eveil corporel
8h30	Petit-déjeuner
10h	Rangement
11h-15h	Marche et repos
16h-18h	Yoga nidra et départ

Un véritable ressourcement

La pratique de Yoga durant le week-end se composera de séances de Hatha yoga mais aussi de Pranayama, de Yoga nidra et de Yin Yoga

L'esprit Détox du week-end ? Un jeun au bouillon de légumes suivi pendant toute la durée du week-end. L'occasion de décrocher son corps et son esprit et de retrouver légèreté et bonne humeur. Le week-end sera ponctué de marche et de méditations, dans un esprit de connexion avec la nature.



Votre SEJOUR

L'hébergement est prévu dans un gîte en Dordogne. **L'arrivée se déroule le vendredi soir.** Possibilité d'arrivée le samedi matin ou de venir sur une seule journée.

Prévoir 4 litres de bouillon de légumes (pour le samedi et le dimanche), ainsi que de **bonnes chaussures de marche et un sac à dos** ainsi qu'**une gourde d'eau**.

Pensez à prendre vos **tapis de yoga et couvertures**, un support pour la méditation et vos **serviettes de toilettes**. Les draps sont fournis par le gîte (à confirmer).

Fiche d'inscription

Week-end Yoga & Détox
22 au 24 septembre 2023

À découper et à renvoyer avec vos deux chèques à :

Butterflyoga
7 Naudin

33126 Saint Michel de Fronsac

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

email

Téléphone

Tarif du week-end : 200€

Votre inscription est effective à la réception des 2 chèques et de la fiche d'inscription.

Joindre :

- Un chèque d'acompte de 50€ (juillet)**
- Un chèque de 150€ (septembre)**
- Je souhaite un entretien individuel (30€)**

En cas de désistement après le 15 juillet 2023, le montant de l'acompte restera définitivement acquis à *Butterflyoga*. En cas de désistement après le 1^{er} septembre 2023, l'intégralité du stage sera conservée par *Butterflyoga*.

Date et signature