

Contact



Association
Butterflyoga

7 Naudin
33126 Saint Michel de Fronsac

butterflyoga@yahoo.fr
www.butterflyoga.fr

Cécile Saugeon

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

Etudiante en Master de psychologie

Praticien hygiéniste nutrition et santé

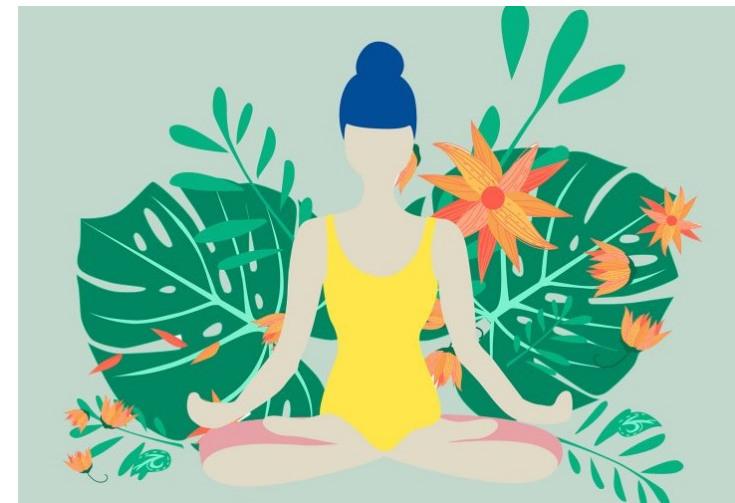
06 46 35 11 95

Week-end

Yoga & Détox

17 & 18 septembre 2022

En Gironde



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

Pleine conscience

Samedi 17 septembre

| | |
|-----------|-----------------|
| 9h | Accueil |
| 10h-11h30 | Eveil corporel |
| 12h-13h30 | Repas partagé |
| 14h-17h | Marche et repos |
| 18h | Hatha yoga |
| 19h30 | Dîner partagé |
| 20h30 | Méditation |

Dimanche 18 septembre

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

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.

Intervenante : Cécile Saugeon, *Professeur de Yoga diplômée de l'Ecole de Yoga van Lysebeth, Etudiante en Master de psychologie à l'Université de Poitiers,*
Praticien hygiéniste nutrition et santé



Votre SEJOUR

L'hébergement est prévu dans un gîte en Gironde.
L'arrivée est possible le vendredi soir.

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
17-18 septembre 2022

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 : 190€

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 140€ (septembre)
- Je souhaite un entretien individuel (30€)

En cas de désistement après le 15 juillet 2022, le montant de l'acompte restera définitivement acquis à *Butterflyoga*.
En cas de désistement après le 1^{er} septembre 2022, l'intégralité du stage sera conservée par *Butterflyoga*.

Date et signature