

02 et 03 juillet 2022



Aroma-Yoga

OBJECTIFS

- **Aromathérapie** : acquérir les bases d'une aromathérapie olfactive et thérapeutique pour accompagner votre pratique du Yoga au quotidien
- **Yoga** : pratique de Yoga pour aider à gérer ses émotions. Créez votre boîte à outils de postures et de respirations

PROGRAMME

Journée du samedi : début du stage 10h30

- Accueil des participants et introduction au stage
- La pyramide olfactive. Préparation d'une séance Yoga par la diffusion.
- Pratique du Yoga pour débloquer les tensions, fluidité de l'énergie corporelle.
- Mini-séance de méditation olfactive après le repas du soir

Journée du dimanche : fin du stage 17h30

- Pratique du yoga Terre, postures d'ancrage, pour enraciner nos nouveaux acquis.
- Fabrication et utilisation de la lotion post-yoga
- Chakras et huiles essentielles
- Séance de relaxation yoga

TARIFS ET ORGANISATION

222€ les 2 jours (comprend l'ensemble des enseignements en yoga et en aromathérapie + l'hébergement et les repas)

- La réservation est obligatoire et doit se faire au plus tard 1 mois avant la date du stage auprès d'Anne ou Carine
- Pas prérequis pour suivre le stage, âge minimum 18 ans
- Les personnes qui le désirent peuvent amener leurs ouvrages personnels de Yoga et d'aromathérapie, blocs note et tapis personnel.

FORMATRICES

*Anne MERRY, praticienne en phyto-aromathérapie
Ateliers et stages,
Consultations individuelles.*

*Carine Samsou, enseignante
Yoga Iyengar au Yoga Shala
de Briançon,
Ateliers et stages pour
débutants et perfectionnés.
Approche philosophique
du Yoga*

RESERVATIONS

Contact Anne : 06 72 38 01 18

Contact Carine : 06 84 38 39 90

<https://www.anne-merry.com/>

<https://www.carine-samsou.com/>

HEBERGEMENT

Maison Amalka aux Alberts

<https://brindepaille.com/>

Profitez d'un séjour 100% détente au sein
d'une maison 100% paille
Confort et calme assuré
Accès libre au bain norvégien le samedi soir

Fiche d'inscription



Aroma-Yoga
02 et 03 juillet 2022

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

EMAIL :

NOMBRE DE PERSONNES :

TARIFS

- 222€/personne tout compris
60€ à régler avec la fiche de réservation et qui valide votre réservation
162€ qui sera réglé sur place

Chèque à l'ordre de Carine Samsou à envoyer par voie postale au :

**Carine Samsou
44 bis le chef lieu
05100 Cervières**

ANNULATION

Attention, en cas d'annulation de votre part 1 mois avant l'évènement le chèque de réservation vous sera retourné, de même en cas d'annulation de notre part . Par contre en cas d'annulation moins d'1 mois de votre part avant l'évènement, il sera encaissé.

Lieu, date et signature