



## **Retraite Ressourcement Yoga, Ayurveda & Nature Du Samedi 03 au Vendredi 09 Juillet 2021**

Revenir à soi et s'offrir une retraite holistique est un cadeau inestimable. Notre souhait le plus profond est de vous proposer un accompagnement complet lors de ce séjour pour une reconnexion profonde à vous-même et aux éléments qui nous entourent. Nous avons choisis pour cela, un gîte éco-biologique « La Lune en Bouche », situé dans la paisible et magnifique Vallée de Quint au coeur de la Drôme. Cet ancien corps de ferme est entièrement rénové avec simplicité et conscience écologique. Idéalement placé à quelques mètres de la rivière et dotée d'un étang naturel de baignade.

Au programme de cette retraite, des pratiques de Yoga inspirantes, des enseignements védiques (ayurveda & vedanta), des massages régénérants, des ballades pleines de découvertes, une alimentation saine et joyeuse.... Ainsi que de belles surprises locales ! Cette retraite holistique s'adresse à celles et ceux qui sentent l'appel, l'envie, l'élan et le besoin de s'octroyer du temps pour prendre soin de leur santé globale et de continuer à cheminer sur cette magnifique voie de connaissance de soi.

Notre équipe pour prendre soin de vous, vous guider, vous accompagner et partager tout simplement.

Stéphanie - Cuisine joyeuse & ayurvédique

Marie Pierre - Massage

Gwendoline - Enseignement Yoga, Ayurveda, Vedanta & Massage/Soin holistique

Nous vous accueillerons à partir de 16h le Samedi 03 Juillet et la retraite prendra fin le Vendredi 09 Juillet après le petit déjeuner (vers 10h30)

Journée « type » :

8h Yoga

Petit déjeuner

Matinée : Balade & Découverte ou Temps libre

Déjeuner

Après-midi : Massage/Temps Libre/Surprise

18h Yoga

Dîner

20h30 Enseignements

### **Information et Inscription**

Gwen Yoga & Ayurveda

Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer

06.43.62.29.69 – [gwenyoga@gmail.com](mailto:gwenyoga@gmail.com)

**Bulletin d'Inscription**  
**Retraite Ressourcement**  
**Du Samedi 03 au Vendredi 09 Juillet 2021**  
**La Lune en Bouche à Saint Andéol**

Nom : ..... Prénom : ..... Age : .....

.....

Adresse :

.....  
.....  
.....

Téléphone : .....

Email :

.....

Je soussigné..... m'inscris à la Retraite essourcement à la Lune en Bouche à Saint Andéol et verse ce jour comme acompte la somme de 350 €\* au compte de Gwendoline Le Breton ou joins un chèque du même montant.

Je choisis le programme suivant :

**Inscription avant le 01 Juin 2021**

- Chambre triple 945€
- Chambre double 1050€
- Chambre simple 1250€

**Inscription après le 01 Juin 2021**

- Chambre triple 995€
- Chambre double 1100€
- Chambre simple 1300€

Vous serez entre 8 et 10 participants au maximum car nous privilégions un accompagnement de qualité en petit groupe.

Le tarif comprend l'hébergement, 3 repas végétariens, une collation ayurvédiques par jour, tous les enseignements, 2 massages par personne, les ballades et les surprises/partages.

Versement du Solde (.....€) :

- Par virement bancaire (jusque 15 jours avant la retraite)

IBAN (International Bank Account Number) FR76 1560 7000 8960 8197 2933 952 BIC (Bank Identification Code) CCBPFRPPNCE

- En espèce à mon arrivée à la Lune en Bouche

\* *En cas d'annulation*

- *De notre part, votre acompte vous sera intégralement remboursé.*
- *De votre part, il vous sera demandé impérativement un certificat médical pour remboursement partiel de l'acompte (50€ seront retenus pour frais de gestion)*

**Information et Inscription**

Gwen Yoga & Ayurveda

Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer

06.43.62.29.69 – [gwenyoga@gmail.com](mailto:gwenyoga@gmail.com)

### **Questionnaire personnel**

*Merci de prendre le temps de répondre aux questions afin que nous puissions répondre au mieux à vos besoins lors de cette retraite.*

Pourquoi avez vous eu envie de vous offrir cette retraite ressourcement ?

Avez vous des problèmes de santé (physiques et/ou psychologiques)?

Avez vous des allergies alimentaires ou respiratoires ?

Pratiquez vous le Yoga et la Méditation régulièrement ?

Pratiquez vous la randonnées régulièrement ( à raison de 2-3h) ?

Quels est votre intérêt concernant l'Ayurveda & les enseignements védiques ?

Avez vous des attentes particulières concernant cette retraite ?

Merci  
Date & Signature :

#### **Information et Inscription**

Gwen Yoga & Ayurveda  
Gwendoline Le Breton

166 Allée de la Grande Bastide Résidence La Grande Bastide 2A 83110 Sanary sur Mer  
06.43.62.29.69 – [gwenyoga@gmail.com](mailto:gwenyoga@gmail.com)