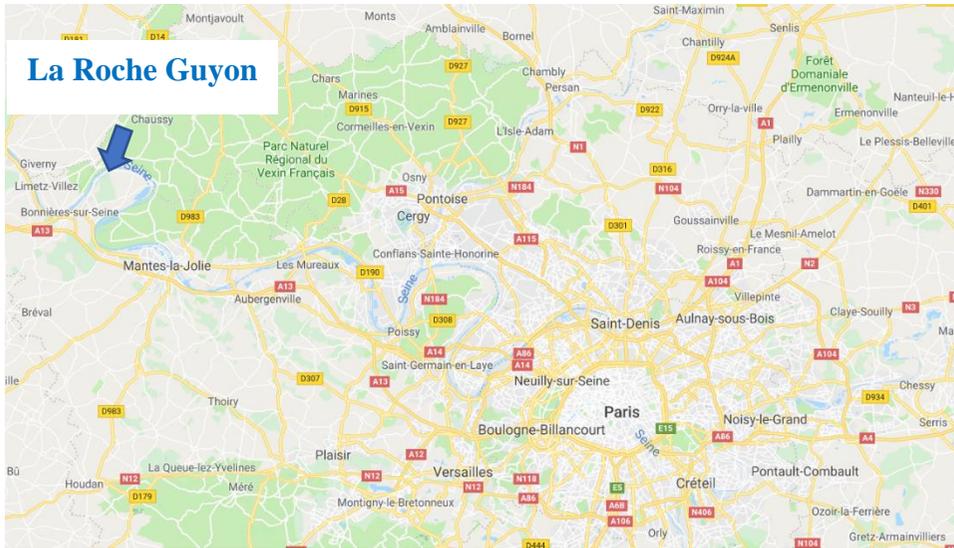


## Infos route

**En voiture** : Prendre l'A15 en direction de Cergy-Pontoise  
Puis D14 en direction de Rue de la Libération / D86 à Magny-en-Vexin /  
Prendre la sortie D86 en direction de Hodent/Vernon  
Continuer sur D86. Prendre D37 en direction de D913 à La Roche-Guyon



## Intervenants



Otilia Moreira



Jean-Luc Demorgny

Renseignements :

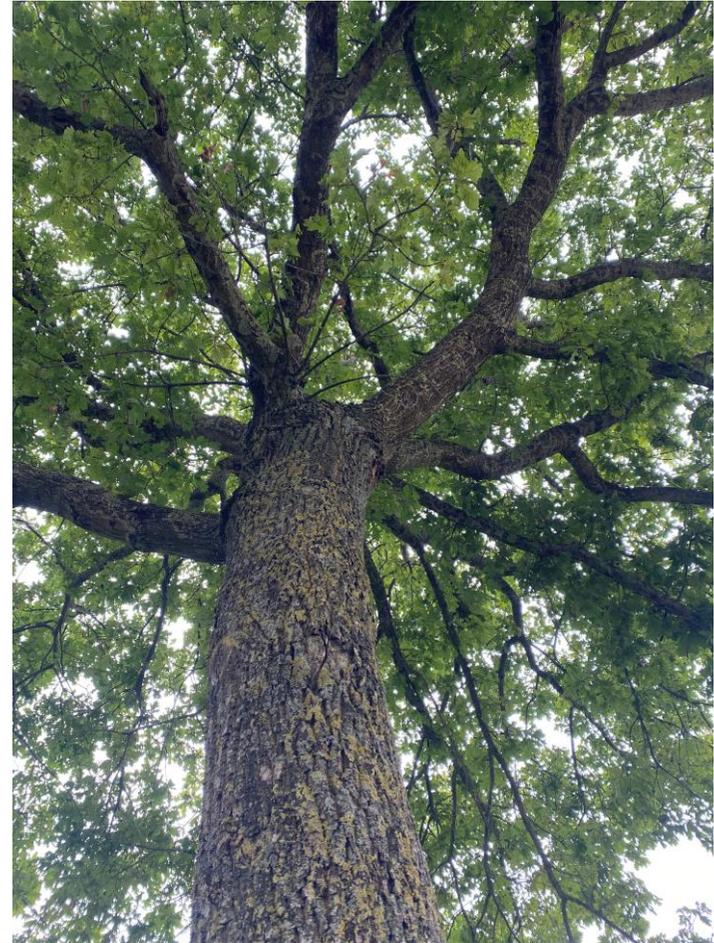
Otilia MOREIRA

Tel : 06 71 07 59 73

Mél : [Otilia.yoga@outlook.com](mailto:Otilia.yoga@outlook.com)

Site : [www.yoga-vers-soi.fr](http://www.yoga-vers-soi.fr)

# RETRAITE DE PRINTEMPS YOGA ARBRE DE VIE



DU 26 AU 28 AVRIL 2024 à la Roche-Guyon - 95



## STAGE RÉSIDENTIEL : YOGA & ARBRE DE VIE

**Faites fleurir vos ressources !**

### Programme

Un besoin à satisfaire ? une question en suspens ? un objectif à atteindre ? Une demande particulière ? Venez explorer vos interrogations grâce à l'arbre de vie. Un outil de développement personnel en lien avec la nature que Jean-Luc Demorgny, coach certifié, vous fera découvrir.

Le tout, à travers des exercices créatifs, des postures de yoga en lien avec les cinq éléments (*Maha Bhuta*) et sept centres d'énergie (*cakra* - prononcer *Tchakra* ☺), des techniques de respiration et de la méditation.

Cette période de printemps est toute indiquée pour **mettre en lien l'énergie de l'arbre avec celle des *cakra* pour semer, faire germer et voir fleurir vos ressources insoupçonnées !**

Chaque participant(e) consacrera un temps de *SEVA* (Karma yoga) à la vie de la maison.

### Hébergement

Dans une maison située dans l'un des plus beaux villages d'Île de France au 5 rue du Quai 95 à La Roche-Guyon (95780). Antoine SERRE, le propriétaire a conçu et bâti cette demeure sur pilotis dans la perspective de la dédier au yoga. Les repas, qu'il nous prépare sont végétariens avec des produits locaux et de saison. Les chambres sont à partager entre 4 et 6 personnes. Des chambres d'hôtes et hôtels sont à proximité si vous souhaitez plus de confort (à votre charge).

### Horaires

ARRIVÉE : vendredi 26 avril 2024 à partir de 17h00 - début du stage à 18h00

FIN DU STAGE : dimanche 28 avril 2024 à 16H00

### Matériel à prévoir

Tapis de yoga, banc ou autre support confortable pour la méditation et de quoi dessiner si vous avez. Linge de toilette.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

à remettre au professeur ou à envoyer **avant le 7 avril 2024**  
au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Prénom : ..... Nom : .....

Date de naissance : ..... Age : ..... Je pratique le yoga oui  non

Adresse : .....

Ville : ..... code postal |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

 |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Mail : ..... @ .....

- Je m'inscris au stage « Yoga & arbre de vie » à la Roche Guyon du 26 au 28 avril 2024
- Je verse 130 € par chèque à l'ordre de : Otilia MOREIRA ou virement bancaire et réglerai le solde le 1<sup>er</sup> jour du stage.

### TARIF TOUT COMPRIS POUR LE SEJOUR : 330 €

Prix par personne et pour la durée totale du séjour comprenant, les cours, les repas en pension complète et l'hébergement (déduire 50 euros si les nuitées sont à l'extérieur).

- Je suis véhiculé(e) et j'accepte de faire du covoiturage pour ..... personnes.
- Je ne suis pas véhiculé(e) et souhaite avoir recours au covoiturage.

Je souhaite une facture ..... oui  non

J'accepte d'être pris(e) en photo ..... oui  non  pour illustrer éventuellement des supports de communication (plaquette de présentation, site internet).

Date : ..... Signature : .....