

# Renseignements



Auprès de votre professeure  
Otilia MOREIRA

Tel : 06 71 07 59 73

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

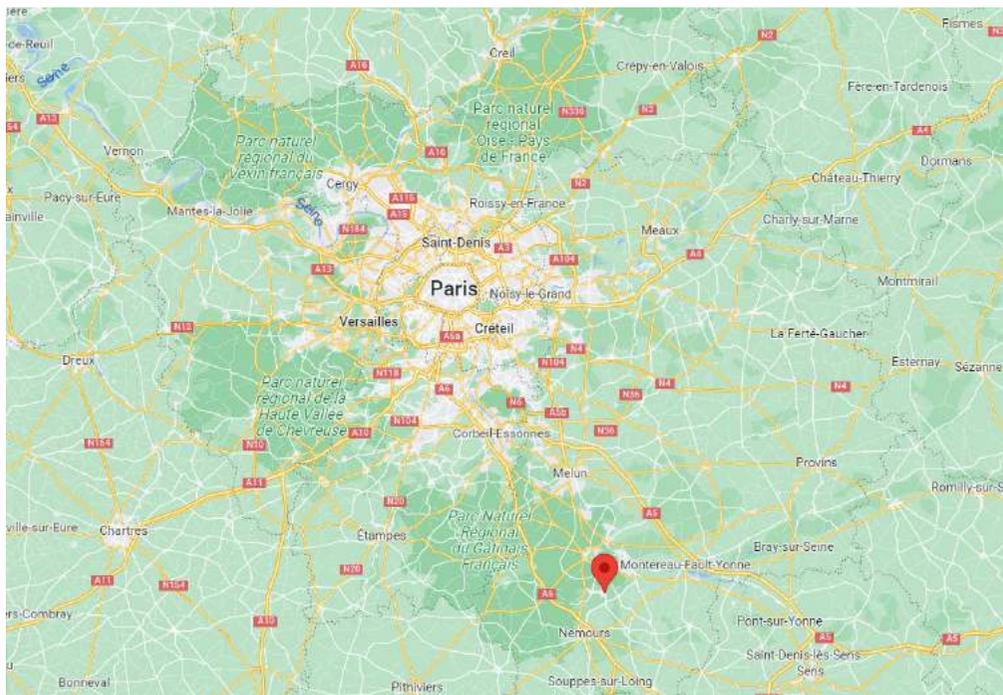
Site : [www.yoga-vers-soi.fr](http://www.yoga-vers-soi.fr)

## Infos route

**En voiture** : Depuis Mitry-Mory, environ 85 km compter entre 1h et 1h30 de trajet. N104 et A6/E15.

Prendre la sortie en direction de N37/N7/Fontainebleau et quitter A6/E15 à 50 min (74,1 km)

Prendre D637, D607 et D148 en direction de Montigny-sur-Loing



# RETRAITE DE YOGA MÉDITATION & MANDALA



*du 27 au 29 MAI 2023*

*Forêt de Fontainebleau*



# STAGE RÉSIDENTIEL: MÉDITATION & MANDALA

## Se poser pour mieux se ressourcer

### Programme

Méditation en mouvement, marche silencieuse et créativité sont au programme.

Grâce au mandala - formidable outil de recentrage - vous expérimenterez cette mise en retrait, un retour vers soi pour mieux ressentir votre vibration intérieure. Vous apprendrez à réaliser vous-même votre mandala en fonction du thème de votre choix.

Cette retraite, en Seine et Marne, à deux pas de la forêt de Fontainebleau est aussi une belle occasion de changer d'air sans faire beaucoup de route !

### Hébergement

Le stage se déroulera dans un gîte nouvellement créé :

Le Laurier, situé au 16 rue Pierre Cloix - 77690 Montigny-sur-Loing

Les repas - végétariens - une partie préparée sur place et une autre partie apportée par vos soins (plus de détails à l'inscription). Les chambres sont à partager entre 2 et 4 personnes. Des hôtels et chambres d'hôtes sont à proximité si vous souhaitez plus de confort (à votre charge).

### Horaires

ARRIVÉE : samedi 27 mai 2023 à partir de 10h

Début du stage : à 10h30

FIN DU STAGE : lundi 29 mai 2023 à 14H30



### Matériel à prévoir

- linge de toilette,
- support confortable pour la méditation (zafu, petit banc ou autres),
- couverture et coussin pour le yoga nidra,
- si vous avez : compas, rapporteur et règle.

Tapis de yoga et bolster seront fournis.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

à remettre au professeur ou à envoyer avant le 8 mai 2023  
au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Prénom: ..... Nom : .....

Age : |\_|\_| ans - Je pratique le yoga depuis .....

Adresse : .....

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

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

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

Je m'inscris à la retraite Yoga « méditation & mandala » du 27 au 29 mai 2023

Je verse un acompte de 75 € et je réglerai le solde le 1<sup>er</sup> jour du séjour  
(espèces, virement ou chèque à l'ordre de : Otilia MOREIRA)

### TARIF POUR LE SEJOUR : 220 €

Prix forfaitaire par personne et pour la durée totale du séjour comprenant, 20h d'enseignements, l'hébergement et la location de salle.

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 : .....