



départ jeudi 10 septembre 7h30
retour dimanche 13 septembre 17h00

parking P+R BOUILLON
Luxembourg-Hollerich

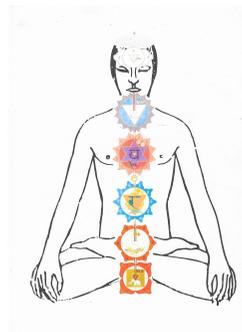
LISTE A EMPORTER :

Prévoyez un **petit sac à dos** pour le snack et vos affaires personnelles lors des randonnées.

- ▶ Yoga: tapis de yoga, couverture, coussin de méditation, cahier, stylo
- ▶ chaussures de marche adaptées à la météo (imperméable par temps pluvieux) et au terrain, chaussettes adaptées pour la randonnée
- ▶ bidon, mouchoirs,...
- ▶ vêtements adaptés à la météo, protection contre la pluie
- ▶ protection solaire: ... chapeau/casquette, lunettes de soleil, crème solaire...
- ▶ votre pharmacie: ... pansements « Compeed » contre les ampoules, crème/huile relaxant musculaire ...

Exemple d'une journée type

6h30	pranayama yoga postural méditation
8h30	petit déjeuner randonnée (+/- 8 km) pique-nique ou restaurant randonnée (+/- 8 km) temps libre
18h00	yoga
19h30	dîner
20h30 - 21h30	veillée-yoga - lecture, étude, mantra, chant, ...



www.rajayoga.lu



LE PRIX COMPREND (tout ce qu'il faut ;)

- ▶ l'**encadrement**, l'organisation
- ▶ randonnées préparées avec soin, environ 15km par jour
- ▶ les cours de **yoga** (3h-4h par jour)
 - postures, méditation, relaxation, pranayama en plein air et en intérieur
- ▶ tous les **repas** (avec un maximum de produits locaux, de saison et bio)
- ▶ l'**hébergement** tout confort en chambre individuelle salle de bain privative et WC
- ▶ le **silence et le calme** de notre demeure entièrement privatisée pour nous
- ▶ **transport** - cette fois nous ferons du **covoiturage**:

Si vous avez envie et, surtout, si vous avez une voiture et que vous voulez transporter 2 ou 3 personnes alors je vous rembourse 20€ + 20€ par personne pour un aller-retour (p.ex. pour 3 personnes transportées vous recevrez 80€ pour un aller-retour de 550km et, éventuellement, les déplacements sur place)



retraite Yoga et Randonnée automne 2020



**du 10 au 13 septembre
en Alsace**

De nombreux aspects de nos vies ont été chamboulés cette année. Prenons le temps de nous poser et de considérer ce que nous avons peut être négligé durant cette période anxiogène.

La théorie des chakras nous servira de boussole pour aborder le corps physique et le corps énergétique de manière très concrète et symbolique à la fois.

Chaque jour sera dédié à 2 ou 3 chakras avec des exercices posturaux, de méditation, de relaxation et de travail sur le souffle (pranayama).

- ▶ lieu d'exception pour la pratique et pour la rando
- ▶ yoga postural
- ▶ méditation
- ▶ exercices de respiration
- ▶ randonnée
- ▶ méditation
- ▶ repas équilibrés
- ▶ convivialité
- ▶ chant

www.rajayoga.lu

Plus d'infos : helder.yoga@gmail.com / +352 661771203



Fiche d'inscription:

Prénom	Nom	téléphone portable	un 2e numéro de téléphone
adresse		Email	

Chambres individuelles tout confort avec WC et douches

draps et serviettes de bain fournis

mon régime alimentaire :	végétarien ou végane ou omnivore
mes allergies alimentaires	
autres remarques:	

le virement valide l'inscription :

nombre de participants limité à 12

Veillez réserver sur le site ou bien par mail : helder.yoga@gmail.com

Le virement valide votre réservation : soit avec un acompte de 300€ ou bien en payant la totalité de la somme soit 570 €, remboursable jusqu'au 15 août. La totalité de la somme est à payer pour le 16 août au plus tard.

Banque BIL IBAN: LU19 0025 1846 8903 7900 - Bénéficiaire: Helder Da Graça

Je déclare participer à ce séjour yoga et randonnée de ma propre initiative et sous ma responsabilité personnelle.

lieu:

date :

signature: