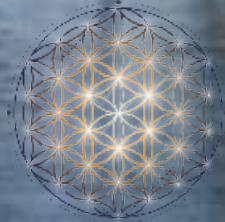


Retraite

M'élever en conscience



Informations & Programme

Arrivée prévue au Dojo du Plessis :

mercredi 12 mai 2021 à partir de 15h et
départ dimanche 16 mai 2021 à partir de
15h30 ou plus tard s'il n'y a plus de couvre-feu.

Récapitulatif pour 5 jours et 4 nuits:

Hébergement et repas :

- 212 € chambre à partager 2/3 personnes
(53 € par jour)
- 292 € chambre individuelle (73 € par jour)

Enseignement, rituels, Matériels : 400 €

Soit Total du séjour :

- pour une chambre individuelle :
400 + 292 = 692 €
- pour une chambre à partager :
400 + 212 = 612 €

Pour réserver votre place :

Acompte sur les enseignements et rituels :

Merci de verser un acompte de 200 €
par virement sur CREDIT AGRICOLE IDF :
IBAN : FR76 1820 6002 8365 0637 3484 077
Domiciliation PARIS LEON BLUM (00283)

ou par chèque :

À l'ordre de Sylvie Figueiredo
18, rue Camille Desmoulins, 75011 Paris

Solde payable en espèces ou chèque, le jour de
votre arrivée (soit 200 euros).

*(En cas d'annulation pour cause personnelle le
chèque sera encaissé, en revanche si annulation
pour causes sanitaires (COVID), le chèque ne sera
pas encaissé).*

Hébergement en chambres doubles/triples

Le jour de votre arrivée, vous réglerez
également, l'hébergement choisi (chambre
individuelle ou à partager) par chèque ou
espèce, directement au Dojo du Plessis.

Early bird, tarif réduit à 580 euros (chambre à
partager) ou 660 euros (chambre individuelle) si
réservation avant le 12 mars 2021
enseignements à 368 € au lieu de 400 €

Nombre de participants limités

Ce qui n'est pas inclus :

- Le transport
- le matériel à emporter

En train

- Billet de train Paris Gare Montparnasse/Gare
d'Angoulême.

Taxi Pierre Sauzeau au 06 0940 8698, tarif
environ 70 euros l'aller ou possibilité de réserver
un mini-bus auprès de Catherine du Dojo du
plessis, pour 8 personnes, tarif 10 euros par
personne.

En fonction des inscriptions et des choix des
horaires de train des participants, possibilité de
partager les frais de déplacements en taxi ou
mini-bus.

Un groupe WhatsApp sera créé à cet effet.

Le matériel à emporter :

Tapis de yoga , coussins ou zafu pour la méditation, plaid ou couverture pour la relaxation, bolster ou brique (si vous en posséder déjà), maillot de bain et peignoir (ou kimono) et tongs ou chaussons, serviettes et affaires de toilette, baskets ou chaussures de marche.

Le programme :

Mercredi 12 mai

- à partir de 15h arrivée et installation
- 19h30 Dîner
- 21h00 Cercle de présentation+méditation

Jeudi 13 mai

- 8h15 Pranayama /Hatha Raja Yoga
- 10h45 Brunch
- 16h Danse thérapie/méditation par le mouvement sur le thème des 5 éléments
- 18h Cérémonie du bain japonais
- 19h30 Dîner
- 21h Cérémonie Ascension

Vendredi 14 mai

- Début du temps de silence
- 8h15 Pranayama /Hatha Raja Yoga
- 10h45 Brunch
- 16h00 Cérémonie Yin Yoga
- 19h30 Dîner en silence
- 21h Relaxation au tambour chamanique.

Samedi 15 mai

- Fin du temps de silence
- 8h15 Pranayama /Hatha Raja Yoga
- 10h45 Brunch
- 15h00 promenade en conscience
- 18h Yoga Nidra
- 19h30 Dîner
- 21h Cercle de paroles/Chants/ méditation

Dimanche 16 mai

- 8h15 Pranayama /Hatha Raja Yoga
- 10h45 Brunch
- 13h30 Cercle de clotûre.

Le programme peut varier en fonction de la météo !

