

## Réservation :

auprès de Solange Sublet,

Nom .....

Prénom .....

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

.....

Mail .....

### 1 Personne

en chambre individuelle 942€

(-180€ en chambre double selon dispo.)

### Couple

2 participants 1374€

1 participant 1174€

### Récidiviste

1 pers 872€

Couple 1264€

Réservation définitive dès  
réception d'un acompte de

250€/ personne,

De préférence avant le

30 Avril 2018

Chèque à l'ordre d':

éclat du soleil levant

## Contact :

### Solange SUBLET

99 rte de chez cady

74350 Copponex

06 18 06 74 98

eclatdusoleillevant74@yahoo.fr

www.eclatdusoleillevant74.jimdo.com

### Les Gîtes du Courbier

07120 SAINT ALBAN AURIOLLES

http://www.lesgitesducourbier.com

## Solange SUBLET

**Solange SUBLET**  
06 18 06 74 98

Acupuncture &  
Soins par le toucher  
(méthode traditionnelle chinoise)  
Harmonisations énergétiques

Eclat du soleil levant  
99 route de chez Cady - 74350 Copponex  
GPS: 46° 3'0.74 N - 6° 5'18.76 E



## Les Gîtes du Courbier



## Eclat du soleil levant

Vous propose l'alliance

Vacances - Bien être

# Stage de YOGA en Ardèche



pratiques de ViniYoga,  
en lien avec les Méridiens  
énergétiques chinois

**Du 01 au 08  
Septembre 2018**

# Stage de YOGA En Ardèche

## Intervenante :

Solange SUBLET

Diplômée national de Médecine Traditionnelle Chinoise (Acupuncture et Tui Na de l'école Amrita, Qi Gong médical de l'institut Ling)  
Enseignante de Yoga (diplômée ETY, Ecole Viniyoga)

## Pour qui ?

Tous niveaux de yoga voulant allier vacances et bien être  
Et enseignants de yoga voulant compléter ses outils

## Pour quoi ?

Pour faire un travail de rééquilibrage de l'ensemble du corps, sur 5j.  
Pour avoir des pratique de Yoga à refaire selon la saison ou selon un inconfort spécifique.  
Ou juste pour prendre soin de soi

## Thème du stage :

Chaque jour :  
un des 5 éléments sera abordé  
Bois, Feu, Eau, Terre, Métal.

Ces éléments sont liés à chaque saison.  
Des organes leur sont associés, nous en évoquerons les fonctions principales et le trajet de leurs méridiens

2 séances de yoga harmonisant l'élément seront proposées , une le matin et une en fin d'après midi

les repas seront adaptés à l'élément étudié

## Organisation :

(celle-ci peut subir des modifications)

Arrivé le 01 sept.,  
5 jours de stage du 02 au 06 sept.,  
Départ le 08 sept.

### Petit déjeuner

9-11h : Info pratique en lien avec l'élément, la saison, les organes du jour  
11-12h : Séance de yoga

### Déjeuner

### Temps libre

16h30-18h : Séance de yoga

### Dîner

### Quelques Ateliers

Qi Qonq, Automassage,... Bien être seront proposés

## Lieu :

Les Gîtes du Courbier

Classés 3 épis Gîte de France, dans un cadre agréable et reposant.

Sur une propriété de 8 hectares, avec piscine.

Ici la végétation est abondante :  
chênes, buis, micocouliers...

Des vacances au chant des cigales.

## Coût :

### Hébergement et frais d'enseignement

	Prix	Détails
<b>Hébergement 7j</b>	374€	Par Chambre, 1 ou 2 pers .
<b>Pension complète</b>	225€	Par personne pour 5 j
<b>Enseignement</b>	350€	Par Participant
	550€	Par Couple
	- 20%	Pour Récidiviste ;-)

;-) Récidiviste = personne devenue addictée et souhaitant revivre le stage  
- 7 nuits, en gîtes de 2-3 chambres,  
lit simple ou double, taxe comprise  
- 5j de pension complète,  
(Boissons à prix coûtant non comprises)  
+ 2 petits déjeuners offerts