# Éclat du soleil levant

Vous propose l'alliance
Vacances et Mieux être

# Stage de YOGA en Ardèche proche Ruoms

Pratiques de ViniYoga, en lien avec les Méridiens énergétiques chinois

## samedi 14 au samedi 21 Septembre 2024

## Intervenante : **Solange SUBLET**

Diplômée national de Médecine Traditionnelle Chinoise
Enseignante de Yoga, diplômée ETY

## Pour qui ? **Tous niveaux**

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

## Pour quoi ? **Pour favoriser une ré-harmonisation**

de l'ensemble du corps, sur 5j. Pour avoir des pratiques 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.
Les repas sont adaptés à l'élément étudié.

## Organisation : **5 jours de stage** du Dimanche 15 au Jeudi 19.

(celle-ci peut subir des modifications)

7h30 Quelques Ateliers bien être serons proposés (Qi Gong, Automassage, ...)
**Petit déjeuner**
9h30 -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**

## Lieux : **Les Gîtes du Courbier** 07120 SAINT ALBAN AURIOLLES

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... Un séjour au chant des cigales.
www.lesgitesducourbier.com

# Coût détaillé :

| | Prix | Détails |
|---|---|---|
| **Hébergement 7j** | 420 | Par Chambre : 1, 2 ou 3 pers . |
| | 10 | Taxe de séjour par pers . |
| **Pension complète** | 280 | Par personne pour 5 j |
| **Enseignement** | 400 | Par Participant |
| | 600 | Par Couple |
| | -20 % | Pour Récidiviste ;-) |

;-) Récidiviste = personne devenue addict et souhaitant revivre le stage

# Contact : **Solange SUBLET**

99 rte de chez cady
74350 Copponex
06 18 06 74 98
eclatdusoleillevant74@yahoo.fr
www.eclatdusoleillevant74.jimdofree.com

# Tarifs :

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 Personne | en chambre individuelle | 1110 € | |
| | en chambre double | 900 € | |
| | en chambre triple | 830 € | (selon disponibilité) |
| Couple | 2 participants au stage | 1600 € | |
| | 1 participant au stage | 1400 € | |

réduction récidiviste : 1 pers -80€ ; Couple -120€

Est inclus :
. 7 nuits, en gîtes de 2 à 3 chambres, lit simple ou double (selon disponibilité),
Salle de bain commune pour 2 chambres.
. Ménage de fin de séjours
. 5j de pension complète, qq Boissons comprises + 2 petits déjeuners offerts
. le coût de l'hébergement sera revu à la baisse selon le nombre d'inscription.

A rajouter :
. Boissons complémentaires

Réservation définitive dès réception d'un acompte de 250€/ personne,
Chèque à l'ordre d' Éclat du soleil levant
L'acompte sera remboursé pour tout désistement jusqu'à 1 mois avant le stage, le coût de l'hébergement sera dû passé ce délais.

# Réservation : **De préférence avant fin Mai 2024**

Nom .....Prénom .....
Nom .....Prénom .....
Adresse .....
.....
Tel .....
Mail .....