

SÉJOUR YOGA du 10 au 12 janvier 2025 WALDEIFEL



Yoga, Chant, Champignons ...
et autres merveilles, ... là,
directement sous nos nez ...



**Helder
da Graça**

Enseignant de Yoga
Yogathérapeute



**Kasia
Mysona**

Cheffe de chœur
Professeure de
piano



**Marius
Sinn**

Expert « survival »,
herbes sauvages,
racines et champignons



Service traiteur végétarien préparation sur place
cuisine crue et cuite

Lieu d'exception pour la pratique

Hébergement 3 nuits tout confort dans le calme d'une grande maison
entièrement privatisée pour nous, avec piscine, jacuzzi et sauna.



Un week-end nature pour se ressourcer et démarrer l'année
nouvelle du bon pied, s'y projeter avec intention et clarté.

LE PRIX COMPREND ...

- l'**encadrement**, l'organisation, l'hébergement 3 nuits
- le guide lors de la collecte de champignons, herbes et racines
- Sessions de chant avec la cheffe de chœur et pianiste
- les cours de **yoga** (3-4h par jour)
- relaxation
- exercices de respiration
- marche méditative
- méditation, yoga nidra
- tous les **repas végétariens** avec des **produits bio, locaux**
- Accès sauna, piscine, jacuzzi



LE PRIX NE COMPREND PAS ...

Le transport : le lieu de stage est à 1h de voiture de Luxembourg-Ville
covoiturage entre les participants ou facilement accessible en train



vendredi 10 janvier > check-in à partir de 10h > début du stage à 19h00
dimanche 12 janvier > fin du stage 22h00 > check-out lundi 10h00 au plus tard

vendredi

CHECK IN à partir de 10h00

17h30 cours de yoga

19h00 dîner

20h00 veillée: lecture, mantra, chant, danse...

samedi - chant et musique avec Kasia

6h30 yoga : pranayama
postures
méditation

8h45 petit déjeuner

10h00 sélection de chants polyphoniques avec comme thématique la forêt, le vent, l'eau ...

12h00 déjeuner

Voyage sonore, yoga postural et yoga nidra avec accompagnement au piano d'œuvres classiques

18h30 dîner

20h00 veillée: chant, lecture, mantra, danse, ...

dimanche - exploration de la forêt et récolte avec Marius

6h30 yoga : pranayama
postures
méditation

8h45 petit déjeuner

10h00 promenade, cueillette, collecte avec Marius

12h00 déjeuner
nous cuisinerons ce que nous aurons récolté au feu de bois

sauna, jacuzzi
pratiques bien-être dans l'eau
yoga nidra ou yoga dynamique

18h30 dîner

20h00 veillée: cérémonie, lecture, mantra, chant, danse, ...

lundi

petit déjeuner

10h00 check out

CHECK OUT au plus tard 10h00

Nous gardons le droit d'effectuer des changements au programme.

LISTE « à emporter » :

* Yoga: tapis de yoga, couverture, coussin de méditation * Pour prendre des notes : cahier, stylo * Chaussures pour les promenades * Maillot et serviettes de bain *

Pour plus d'infos sur les intervenant.es :

rajayoga.lu



krautkind.de



Fiche d'inscription: **Yoga, Chant, Champignons ... et autres merveilles, ... là, directement sous nos nez ...**

Prénom:	Nom:	Téléphone mobile :
Adresse :	Transport : Je peux emmener quelqu'un en voiture ou J'ai besoin d'un covoiturage	Email :
Allergies alimentaires :	Pour l'auberge espagnole du vendredi soir j'apporte :	Autres remarques:

Le prix comprend 3 nuits de vendredi 10h à lundi 10h 💡 (lundi matin vous pourrez prendre encore un petit déjeuner et filer directement au travail depuis votre WE Yoga ;)

Prix tout inclus (sauf transport)

- encadrement par 3 intervenant.es, l'organisation
- l'hébergement 3 nuits tout confort en chambre double ou triple avec salle de bain privative et WC dans maisons privatisée
- accès à la piscine, jacuzzi et sauna
- tous les cours et toutes les activités
- tous les repas (sauf vendredi soir : auberge espagnole c.-à-d. que chaque participant apporte un plat à partager
- toutes les veillées



en chambre double - le prix du séjour tout compris est de 670€



le virement valide votre inscription :

nombre de participant.e.s limité à 12

Réservation par mail : helder.yoga@gmail.com

Le virement valide votre réservation : soit avec un acompte de 400€ ou bien en payant la totalité de la somme.

Remboursable jusqu'au 15 décembre. La totalité de la somme est à payer pour le 15 décembre au plus tard.

Banque BIL : IBAN: LU19 0025 1846 8903 7900 - Bénéficiaire: Helder Da Graça - Mention : Retraite Janvier 2025

Je m'inscris !

lieu:

date :

signature: