

WEEK-END YOGA & NUTRITION

Au coeur du printemps



En Haute-Savoie
6 & 7 Avril 2024

Centre de yoga Sanskriti
Scionzier

Tarif Earlybird : 305€
pour les 4 premières inscrit.e.s
Plein tarif : 325€



Pourquoi ?

Associer la nutrition et le yoga de façon unique et atypique pour découvrir ces deux espaces de bien-être.

Prolonger les bienfaits de la pratique du yoga par une introduction, une initiation à la nutrition.

Se régaler avec une cuisine gourmande indienne et végétarienne, les pieds sous la table, tu n'as rien à faire, seulement sourire et profiter.

S'évader, se ressourcer dans la joie et la bonne humeur en créant du lien ensemble, un moment de pause juste pour toi.

S'offrir une parenthèse de bien-être rien, un cocon, une bulle dans un endroit exceptionnel à un prix tout doux et une prestation complète et sur-mesure.



Pour qui ?

Tout le monde sans exception est convié à participer : les copain.ine.s, les jeunes, les plus âgé.e.s, les ami.e.s, nous proposons un séjour inclusif.

Avec un nombre de participants limités à 8 pour pouvoir vous assurer l'attention et un encadrement de qualité, et que tout le monde puisse échanger dans la sérénité.

La convivialité d'un petit groupe est idéale, pour des échanges complices, créer le lien ensemble.

Pas de niveaux de yoga pré-requis, toutes les pratiques seront adaptées en fonction de ton niveau & tes capacités.



LE LIEU

Un cadre exceptionnel de beauté & de grandeur que nous avons choisis avec soin pour t'offrir le meilleur

Sanskriti, un centre de yoga inscrit dans la tradition du Hatha yoga

Bienvenue chez Sanskriti, ton havre de paix à Scionzier. Niché au cœur des Alpes françaises, notre centre de yoga t'accueille comme à la maison. Plonge dans l'atmosphère traditionnelle de l'Inde, ressens la sérénité d'un jardin japonais secret. Ici, tu trouveras la déconnexion totale que tu cherches.

Explore des pratiques ancestrales du yoga, recentre-toi dans un espace sacré. Laisse-toi porter par la douce mélodie du ruisseau où il est possible de se baigner.

Chez Sanskriti, la tranquillité règne, l'âme s'apaise, et tu te reconnectes à toi-même. Découvre notre coin de paradis, où la quiétude et la tradition t'attendent à bras ouverts.

Côté yoga

Avec Julie



Le Yin Yoga

Pas d'efforts, seulement du réconfort pour cette pratique tout en douceur, calme et harmonie. Tendre au lâcher prise pour te plonger corps et âme vers le voyage intérieur.

L'accent est mis sur le relâchement musculaire et la pleine conscience posturale en utilisant des supports pour un maximum de confort.

Le Hatha Yoga

Composée d'exercices respiratoires pour recentrer, de postures pour activer, de relaxations pour intégrer et déposer, cette pratique ancienne dans le style traditionnel est complète et vise à l'harmonie corps, souffle, esprit, une merveilleuse façon de débiter la journée.

Le Stretch Yoga

Le stretch yoga se compose sur une base de hatha yoga et de yin yoga, un doux mélange des deux, un style du cru de Julie. Dans cette pratique vitaminée, les étirements actifs sont mis à l'honneur en tenant les postures, utilisation de supports, de sangles, le corps est engagé mais détendu.

À PROPOS DE JULIE



Je suis professeure de Yoga et pour toujours une élève en soif d'apprendre, de partager, créer le lien et enseigner le yoga. Je ne cesse de me former pour pouvoir apporter un enseignement adéquat, précautionneux, et sécuritaire dans un yoga pour tous et toutes, inclusif et joyeux.

Je suis formée par trois institutions dans le monde du yoga qui ne sont plus à présenter et qui m'ont permis de recevoir un enseignement complet pour un encadrement précis et de qualité, tant au niveau anatomique et physique que spirituel et philosophique au cœur de la pratique du Hatha, yin yoga, et yoga de la femme et pré/postnatal.

Il me tarde de t'accueillir, de cultiver ensemble cet espace merveilleux au travers du yoga lors de ce séjour particulier yoga & nutrition.

A bientôt sur le tapis

Julie



@tigirl_yoga



www.tigirlyoga.fr



julieyoga74@gmail.com



Côté Nutrition

Avec Séverine



2 ateliers thématiques nutrition

Je vous partage des clés santé et bien être à utiliser dans votre quotidien

Je vous aide à comprendre les besoins physiologiques du corps et à repenser votre façon de manger et cuisiner

Nous voyons comment équilibrer son assiette pour se faire plaisir , quels indispensables mettre dans son placard, comment s'organiser... pour prendre soin de soi et de sa santé.

À PROPOS DE SÉVERINE



Je suis prof de Hatha Yoga certifiée Yoga Alliance et diplômée en Nutrition.

Pharmacienne, j'ai choisi de partager ma passion du bien être, du voyage et du yoga et mes compétences de gestion et d'organisation en proposant une nouvelle approche bien-être. J'habite en Haute Savoie et je propose des cours accessibles à tous, deux programmes de suivi mais aussi des ateliers pour partager des pratiques de yoga, des recettes, des conseils nutrition, et des découvertes car j'adore explorer mais pas que les postures de yoga ... découvrir de nouveaux lieux, de nouveaux goûts, de nouvelles activités...

Séverine

Prêt.e à embarquer ?



severine_nutriyoga



severine_nutriyoga



leyogabyseverine@gmail.com



Au programme



Samedi



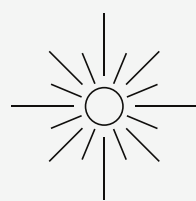
9h30 : Cercle de présentation
suivi d'une méditation sankalpa



10h30 : Atelier thématique de nutrition : les bases
d'une alimentation équilibrée, s'assurer d'avoir les
bons nutriments en se faisant plaisir, trucs et
astuces pour végétaliser son assiette ...



12h30 : Déjeuner au café du centre (optionnel & non inclus)



Temps libre & activités possibles : consultation de
nutrition personnalisée*, massages**, baignade en
rivière, lecture, repos, sieste...



17h30 : Pratique de yin yoga



19h30 : Dîner et temps de partage/d'échange

**Vous pouvez réserver votre consultation de nutrition
personnelle auprès de Séverine (prestation payante)*

***Les massages sont à réserver directement auprès du centre
Sanskriti au 04.50.47.12.56*

Au programme



Dimanche



7h45 : Pratique de Hatha yoga



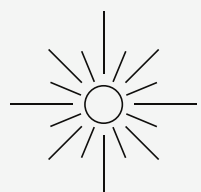
9h : Petit déjeuner



10h15 : Atelier thématique de nutrition:
l'importance du sommeil et de la gestion du stress,
les indispensables dans son placard, s'organiser
pour prendre soin de son bien être et sa sante ...



12h30 : Déjeuner (optionnel & non inclus)



Temps libre & activités possibles : consultation de
nutrition personnalisée*, massages**, baignade en
rivière, lecture, repos, sieste



15h : Pratique de stretch yoga
Cercle de fermeture, fin du week-end.

**Vous pouvez réserver votre consultation de nutrition
personnelle auprès de Séverine (prestation payante)*

***Les massages sont à réserver directement auprès du centre
Sanskriti au 04.50.47.12.56*

Ce que comprend ce week-end :

LA NUIT D'HÉBERGEMENT

En dortoir de 8 personnes, (chambre partagée , lits séparés)



LE REPAS DU SOIR & LE PETIT DÉJEUNER

Végétariens , de saison cuisinés sur place

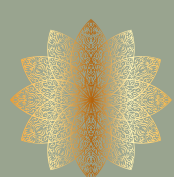


LES PRATIQUES : 3 séances de yoga* 2 ateliers de nutrition 1 ebook nutrition offert

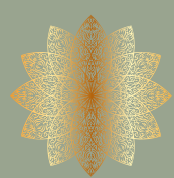


*Le matériel est fourni : tapis, bolster, coussin, briques, sangle ... mais tu peux aussi apporter ton matériel préféré bien sur.

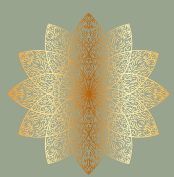
De quoi ai-je besoin pour ce week-end ?



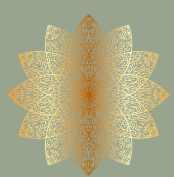
Le linge de bain n'est pas fourni, il faut prévoir votre nécessaire personnel.



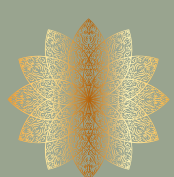
En cas d'allergie, d'intolérance (gluten par exemple) il est possible d'adapter, il faudra le préciser dans l'email de réservation du séjour auprès de Sanskriti (*voir modalités d'inscription au séjour*)



Les déjeuners ne sont pas compris dans ce séjour, tu peux prendre ton pique nique du premier jour, le hungry yogi café propose aussi une carte végétarienne indienne délicieuse.



Les tisanes et thé, possibilité de se faire des boissons chaudes sur place



De ta bonne humeur, l'envie de passer un bon moment :)

Tarif Earlybird : 305€ pour les 4
premières inscrit.e.s
Plein tarif : 325€

Comment s'inscrire :

1- **Procéder au 1er règlement pour l'hébergement (125€)** auprès du centre Sanskriti et leur envoyer par email (info@sanskriti.fr) la preuve de paiement avec pour objet " *Règlement dortoir week-end Yoga et nutrition Julie & Séverine 6 et 7 avril 2024*" sans oublier de nous mettre en copie de cet email (julieyoga74@gmail.com , leyogabyseverine@gmail.com) de façon à confirmer votre inscription auprès de nous.


La réservation de l'hébergement est NON annulable , NON remboursable auprès du centre Sanskriti et valide votre inscription pour le week-end.

2- **Le solde 200€ (180€ en Earlybird)** concernant la prestation yoga & nutrition est à régler à Julie ou Séverine par virement bancaire dans les 30 jours suivant la réservation de l'hébergement, puis envoyer la preuve de votre paiement par email.

3-En cas d'annulation de votre part - au plus tard le 29 février - seule la partie prestation yoga & nutrition sera remboursée. Au delà de cette date 100% de la prestation est due et non remboursable

Note : les relevés d'identités bancaires pour procéder aux règlements vous seront transmis après un premier contact par email pour nous faire part de votre souhait d'inscription.

Merci d'adresser ce souhait à :
julieyoga74@gmail.com



Si vous avez des questions ou besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter !

julieyoga74@gmail.com
06 74 97 94 88

leyogabyseverine@gmail.com
06 60 78 52 46

À SAVOIR

BAIGNADE EN RIVIERE

L'immersion en eau froide à la rivière est non surveillée, il est conseillé de se baigner en duo. Chaque personne assume sa responsabilité lors de la baignade. Consultez un médecin avant de plonger pour évaluer les risques pour votre santé est conseillé si vous n'avez jamais procédé à ce genre de pratique. Soyez conscient des dangers d'hypothermie, et de choc thermique.

SANTE SUR LE TAPIS

Le yoga est une activité qui comprend des exercices physiques qui :

- Entraînent une augmentation du rythme cardiaque
- Sollicitent les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, les organes, les hormones...
- Génèrent des afflux sanguins vers toutes les parties du corps (y compris la tête).

Comme c'est le cas avec n'importe quelle activité physique, le risque de blessure est toujours présent et ne peut être totalement éliminé.

Il est demandé de fournir un certificat médical stipulant que vous êtes apte pour la pratique du yoga.

Les blessures, handicapes, risque de grossesse, opérations, doivent être signalés à Julie au moment de l'inscription.

Aussi, je dois veiller à respecter mes possibilités du moment, en pratiquant avec la plus grande attention à moi-même tout en développant l'écoute de mes sensations et de mes limites.

CONSULTATION NUTRITION PERSONNALISÉE

A réserver avant le 09 Mars 2024

Tarif spécial retraite : 40€ la consultation

Conditions Générales de Vente

Article 1 : Champ d'application

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent à toutes les transactions conclues par le biais des sites Internet du réseau de la société Leyogabyseverine. Est considérée comme «client» toute personne physique ou morale réalisant auprès de la société Leyogabyseverine une commande validée via les modalités susmentionnées page 13 de cette brochure.

Article 1 bis : Limitation d'âge

Des limitations d'âge s'appliquent: La société Leyogabyseverine n'accepte que des clients de plus de plus de 18 ans.

Article 2 : Prix

Les prix sont indiqués en euros.

Article 4 : Paiement

Le paiement pour la réservation de l'hébergement est exigible immédiatement à la date de la commande. Le règlement est à effectuer par virement bancaire. Les cartes émises par des banques domiciliées hors de France doivent obligatoirement être des cartes bancaires internationales (Mastercard ou Visa). Nous n'acceptons pas l'American Express.

Article 5 : politique de remboursement , délai de rétractation

En cas d'événements extérieurs indépendants de notre volonté, et/ou de cas de force majeure, Leyogabyseverine pourrait être amené à modifier ou à annuler le séjour pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, il vous sera proposé le report de votre séjour à une date ultérieure dans les 12 mois suivants.

En cas d'annulation de votre part et seulement jusqu'au 29 février 2024, seule la partie prestation Yoga & Nutrition est remboursable, la partie hébergement versée auprès de Sanskriti reste non remboursable.

En cas d'annulation de votre part après le 29 février 2024, aucun remboursement ne sera effectué.

Article 6 : Protection des données personnelles

Conformément à la Loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Nous déclarons l'ensemble de nos fichiers à la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés. En adhérant à ces conditions générales de vente, vous reconnaissez avoir pris connaissance de notre politique de protection des données personnelles et consentez à ce que nous collectons et utilisons ces données. En saisissant votre adresse email sur l'un des sites de notre réseau, vous recevrez des emails contenant des informations et/ou des offres promotionnelles concernant des produits édités par la société Leyogabyseverine ou par d'autres partenaires. Vous pouvez vous désinscrire à tout instant. Il vous suffit pour cela de cliquer sur le lien présent à la fin de nos emails. Ce lien est précédé de la mention "To unsubscribe or change subscriber options visit:" (comprendre: pour vous désinscrire ou changer vos options d'inscriptions, cliquez ci-dessous).

Article 7 : Informations sur la société Leyogabyseverine

La Société Leyogabyseverine est société de droit français dont l'adresse est :
Leyogabyseverine, 52 rue des frahans , 74340 Samoens