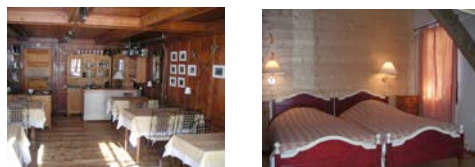


CHALET BEAU SITE



Nous capterons le Prana d'une nature exceptionnelle, loin de la foule touristique,

- ✦ entre sapins et pâturages,
- ✦ près des sources, des torrents, et des chutes des Fontaines Blanches,
- ✦ dans le site protégé du lac de Morgins,
- ✦ centre spa à 2 km : Forme d'O avec piscines intérieure et extérieure.

TARIFS :

- ✦ Chambre double avec douche et WC individuels: 850.- tout compris.
 - ✦ Supplément single : 100.-
 - ✦ Etudiants, Avs : -10%
 - ✦ Couple : -10%
- (Réductions non cumulables)



LIEU : MORGINS

Hôtel Beau Site : un accueil typique et respectueux de notre recherche !
Nourriture bio au maximum, du terroir et de saison. Calme assuré !



COMMENT Y ALLER :

De Genève : 1h30 en voiture
Par Thonon,
Vallée d'Abondance,
A l'entrée de Morgins, 100 mètres **avant** le Centre Sportif que l'on trouve indiqué à droite, et avant un grand parking à gauche, vous trouvez l'Hôtel Beau Site.



STAGES D'ETE 2018



ESPACE MIEUX ETRE

Tara LEPAGE

1 semaine exceptionnelle,

Aux portes du Soleil !



YOGA CREATIF ET SANTE

SE NOURRIR EN YOGI !

Du 8 juillet 16h au 13 juillet 14h.

Nombre de places limité !

Inscrivez-vous vite !



3 av. F.-A.-Grison
1225 CHENE BOURG

Tél : +41 22 349 30 31/ +41 79 471 89 26

e-mail : eme.geneve@gmail.com

www.espacemieuxetre.com

YOGA CREATIF ET SANTE

1. Une très belle et profonde expérience avec des **moments** où chacun respectera le Silence dans le but de développer la communication non-verbale, intuitive, directe, dans la joie et le plaisir de retrouver les vraies sensations, en activant notre 6^{ème} sens ! La vie devient plus suave, le regard, reflet de l'âme, moins préoccupé, la respiration plus consciente qu'en parlant...

L'autre devient un continent à percevoir, découvrir, ressentir.

Le stress, la précipitation, le « raccourci » intellectuel s'effacent : **on prend le temps de le perdre...**

Venez découvrir, dans une région encore nature et attachée aux valeurs du passé, votre être véritable.

2. Les aliments sont nos meilleurs remèdes. Déjà au XVIIIème siècle nos ancêtres savaient utiliser l'alimentation pour prévenir et guérir les maux. A cela ils ajoutaient « clystères et saignées » quand c'était nécessaire.

La médecine ayur-védique revient en force pour nous rappeler que notre médecine traditionnelle est très ancienne ..., nous nous occuperons de la matière (annamayakosha), après avoir apaisé le mental inférieur (manomayakosha), activé

l'énergie (pranamayakosha), pour alléger la digestion des repas végétariens après le **Petit Nettoyage Yogique, (Lagoo Shank Prakshalana)** pratiqué chaque matin.

Il peut même être conseillé dans certains cas un jeûne léger le mercredi.

Suivi personnalisé par Tara, naturopathe, yogini, Sylvie, Alex, yoginis, et Séverine, naturopathe

HORAIRE :

7h : méditation/Lagoo Shank Prakshalana

8h : petit déjeuner

9h30 : yoga créatif/ Naturopathie

11h : pause

11h15 : yoga créatif

12h30 : déjeuner et libre

16h30 : yoga créatif

18h30 : dîner

20h30 : préparation au sommeil/ voyage chamanique

Les plus 2018

***Lagoo Shankprakshalana**

*Le mercredi après-midi, plongée dans Forme d'O avec hammam, sauna.

Consultez le site web Forme d'O à Chatel

*Le jeudi soir, rituel védique Agni

Hotra au torrent

A confirmer : Possibilité de dormir à l'alpage « sur la paille » !

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM

ADRESSE

Tél. :

E-mail :

Je m'inscris au

STAGE YOGA CREATIF ET SANTE

Je souhaite une chambre :

simple

double avec :

Je souhaite des repas :

régimes spéciaux à préciser :

Je verse sur le compte CCP : Espace Mieux Etre 12-78623-9 les arrhes de : 300.- avant le 15 mai 2018.

Faire parvenir à Tara par mail ou courrier.

Signature :

date :

