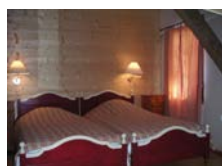


## CHALET BEAU SITE



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, hammam et sauna.

## 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.  
Covoiturage recommandé !  
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 2019



## ESPACE MIEUX ETRE

Tara LEPAGE

**2 semaines exceptionnelles,**  
Aux portes du Soleil !



## DETOX ET YOGA CREATIF

1<sup>er</sup> Stage MASTER CLASS : du 30 juin au 5 juillet.

2<sup>ème</sup> Stage YOGA PREMIUM du 7 au 12 juillet

*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](mailto:eme.geneve@gmail.com)  
[www.espacemieuxetre.com](http://www.espacemieuxetre.com)

## DETOX ET YOGA CREATIF

1<sup>er</sup> Stage Master Class : pour élèves aguerris, pratiquant le Yoga régulière-

ment, et soucieux de leur santé et de celle de leurs proches. Enseignants et thérapeutes bienvenus.

2<sup>ème</sup> Stage Yoga Premium : Pour toute personne désirant passer une semaine de remise en forme holistique, tant sur le plan physique qu'émotionnel et mental.

D'après les bases du Yoga tantrique :  
ASANAS et PRANAYAMAS  
ETATS DE CONSCIENCE MODIFIES  
CHAKRAS ET MICROCHAKRAS  
Chants et sons spirituels  
ALIMENTATION DETOXIFIANTE ET  
COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

La vie moderne présente bien des avantages, mais aussi des inconvénients pour notre santé physique, émotionnelle, et psychique.

Je vous propose une oasis de fraîcheur et de simplicité dans une région encore nature et attachée aux valeurs du passé.

Je veillerai personnellement à vous fournir des compléments alimentaires de tout premier choix afin de renforcer si besoin les effets de purification de votre propre être. Il peut même être conseillé dans certains cas un demi-jeûne /ou intermittent

Les merveilleux sons de Sri Shyamji Bhatnagar viendront bercer vos méditations du matin, les vibrations des bols tibétains mettront en alerte les milliards de cellules de votre corps,

harmoniseront vos chakras et ouvriront les microchakras.  
*Suivi personnalisé par Tara, naturopathe, yogini, Sylvie yogini, et Mélanie, Wu Tao danse.*



HORAIRE :  
7h : méditation  
8h : petit déjeuner  
9h30 : yoga créatif  
11h : pause  
11h15 : yoga créatif  
12h30 : déjeuner et libre  
16h30 : yoga créatif / satsang  
18h30 : dîner  
20h30 : préparation au sommeil/ voyage chamanique



*Les plus 2019 : dans la compréhension de l'Espace Mieux Etre*

*\*Lagoo Shankprakshalana*

*\*Nauli*

*\*Vamana Dhauti*

*\*Bhasti*

*\*Nadi sodhana*

*\*Tratak*

*\*Automassages des méridiens chinois.*

## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

( Faire parvenir à Tara par mail ou courrier)

NOM :

PRENOM :  
ADRESSE :

Tél. :

E-mail :

Je m'inscris au

- STAGE MASTER CLASS**
- STAGE YOGA PREMIUM**

Je souhaite une chambre :

- simple
- double avec :

Précisez votre âge et votre état de santé :

Je verse sur le compte CCP :  
Espace Mieux Etre 12-78623-9 les  
arrhes de : 300.-CHF avant le 15  
mai 2019.

Signature :

date :