



# Stage Yoga et randonnées en Bulgarie

Ecole de Yoga Mathieu  
La Haute Jambuère  
35320 Lalleu  
☎ 02 99 43 17 90  
📱 06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
ecoledeyogamathieu.fr

**du lundi 7 au dimanche 13 août**

**à Borovets (Massif du Rila)**

**avec Evelyne Andonov et Mathieu**

## Programme

Découvrir la montagne bulgare à Borovets (1350 m) dans le massif du Rila (chaîne des Balkans) et pratiquer le yoga avec :

**Evelyne Andonov** qui enseigne le hatha yoga selon les principes de Saccidananda yogi de Madras, le yoga nidra selon l'enseignement de Mathieu et selon la tradition védique transmise par Swami Veetamohananda.

**Mathieu** qui enseigne le yoga depuis 1972. Il propose une approche particulière du yoga, celle du kurma yoga, reposant sur des règles telles que les poussées fondamentales, les niveaux respiratoires et celle du yoga nidra traditionnel. Il co-dirige la revue Infos Yoga.

Les journées s'organiseront sur la base de 3H environ de yoga et 2h30 à 3h de randonnée par jour.

Nombre de participants : limité à 20 personnes.

## Hébergement

En chambre double ou individuelle (avec supplément). Accès libre à la piscine, au SPA (hammam, sauna, salle de fitness).

Repas végétariens avec spécialités locales.

## Transport et organisation

L'achat du billet d'avion est à votre charge.

Il est possible de participer à un départ groupé à partir de l'aéroport Charles de Gaulle sur le vol Paris Sofia de la compagnie Bulgaria Air qui part en principe à 12H25 de Paris le lundi 7 août.

Pour se rendre à Borovets, une navette est prévue à partir de l'aéroport de Sofia le lundi 7 août à l'arrivée du vol de Bulgaria Air prévu en principe à 16h05.

Les chambres seront réservées à l'hôtel Flora à partir de 14 h. Il est possible de vous y rendre directement.

Le stage commencera le 7 août à 19h et se terminera le dimanche 13 août avec la visite d'un monastère orthodoxe, un dîner et une nuit dans un hôtel à Sofia.

**Le vol de retour doit être prévu au plus tôt le 14 août.** L'aéroport de Sofia est desservi par des lignes de bus entre 5h et 23h et des taxis.

## Prix du séjour

**580 €** en chambre double.

**680 €** en chambre individuelle.

Le prix comprend le yoga, l'hébergement, les repas, les randonnées et visites, le transport intérieur. Ne comprend pas le vol, les éventuels soins SPA, le taxi ou bus pour retourner à l'aéroport le 14 août.

Acompte à régler à l'inscription : **280 € (380 € en chambre individuelle)** à EYM. Remboursable (- 20 €) jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2017.

Solde : **300 euros** à régler avant le départ (chèque à l'ordre de EYM).

## A prévoir

Bonnes chaussures tenant les chevilles.

Prévoir vêtements chauds pour le matin et le soir, coupe vent.

Tapis et couverture pour le yoga.

Carte d'identité valide pour les Français.

## Pour s'inscrire

.Téléphoner au 02 99 43 17 90 pour vérifier qu'il reste encore de la place et prendre une option valable 15 jours.

. Prendre son billet d'avion.

. S'inscrire à l'aide du bulletin à envoyer, accompagné du règlement de l'acompte, à EYM La Haute Jambrière 35320 Lalleu (France).

Des informations complémentaires seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----

Bulgarie 2017

Je verse 280 € (ou 380 € pour une chambre individuelle) à l'ordre de EYM (remboursables -20 € jusqu'au 01/05/2017).

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Courriel :

Téléphone fixe :

Portable :

- Je désire une chambre individuelle (+ 100 €)
- Je souhaite rejoindre le groupe le 7 août à CDG (départ de l'avion 12H25)
- Je souhaite me rendre avec la navette à Borovets depuis Sofia (arrivée de l'avion 16H05)
- J'ai besoin d'une facture

Signature ;