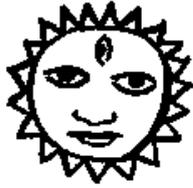


Kérala 2015



Ecole de Yoga Mathieu

La Haute Jambuère

35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.infosyoga.info

du soleil au cœur de l'hiver

2 cures ayurvédiques (massages et diététique) avec kurma yoga, yoga nidra et méditation en Inde avec Vinay et Mathieu

Dates

- du lundi 9 au vendredi 20 février 2015

- du lundi 23 février au vendredi 6 mars 2015

12 jours, dont 10 de cure (do-in ; yoga et ayurvéda), le premier lundi et le dernier vendredi sont des jours de repos nécessaires, seuls les repas sont assurés.

Lieu: Centre kalari Dhanurveda à Kovalam au bord de la mer, une plage touristique à 16 km de l'aéroport de Trivandrum au sud de l'Inde (température en février 25 / 30°).

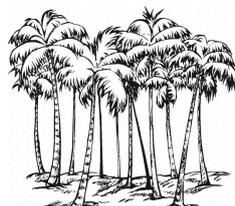
Voir site du centre <http://www.dhanurvedam.com>

Le yoga : Kurma yoga (yoga des poussées fondamentales), yoga nidra et méditation enseignés par Mathieu.

Les soins : Cure traditionnelle de massages ayurvédiques utilisant des techniques issues du Kalarichikitsa, système médical lié au Kalaripayat. (Voir infos Yoga n°61 et 67), sur les prescriptions de Vinay, maître thérapeute, les soins sont personnalisés.

Programme :

8 h do in sur la plage, 9 h petit déjeuner ayurvédique, massage personnalisé, 13 h 30 repas ayurvédique, repos et promenades, 16 h yoga et yoga nidra, 18 h 30 coucher du soleil sur la mer, 19 h 30 repas ayurvédique. Soirée : conférences, concert ou assises.



Nombre de participants: 18 maximum

Hébergement: En chambre de 2 personnes. Les chambres sont équipées de salle d'eau et toilettes.

Prix du séjour : 1300 €,

400 € sont demandés à l'inscription, les 900 € restants sont à payer sur place.

370 € (- 30 € de frais) sont remboursés en cas de désistement jusqu'au 31 octobre 2014.

Les 400 € ne sont plus remboursés à partir du 1^{er} novembre 2014.

Ce prix comprend : l'hébergement en chambre de 2 personnes, tous les repas ayurvédiques du lundi au vendredi, l'eau filtrée des repas, les tisanes ayurvédiques, dix heures environ de massages ayurvédiques, le yoga (postural, yoga-nidra et assise), tous les pourboires, le transport groupé de l'aéroport au centre et du centre à l'aéroport les lundi matin et vendredi soir pour le vol Qatar Airways. Le prix ne comprend pas le billet d'avion, le visa, les éventuels compléments alimentaires personnalisés pour poursuivre le traitement.

Comment venir: L'achat du billet d'avion pour Trivandrum (appelé aussi Thiruvananthapuram) est à votre charge. Un départ groupé (en principe sur Qatar Airways (Paris Doha est proposé à partir de l'aéroport Paris CDG dimanche). Vous serez attendus à l'aéroport de Trivandrum lundi matin (départ de Paris dimanche). Pour le retour, vous reprenez l'avion dans la nuit du vendredi au samedi.

Passeport et visa:

Vous devez posséder un passeport en cours de validité et un visa.

Facture : Si vous avez besoin d'une facture pour votre comptabilité merci de le préciser lors de votre inscription.

S'inscrire en 3 temps :

1/ Téléphoner pour vérifier qu'il reste des places. Si oui prendre une option (valable 2 semaines).

2/ Prendre son billet d'avion.

3/ S'inscrire à l'aide du bulletin à envoyer, accompagné de votre règlement à l'ordre de l'Ecole de Yoga Mathieu à l'Ecole de Yoga Mathieu La Haute Jambière 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

-----✂-----
KOVALAM 2015 Je verse 400 € à l'ordre de ECOLE DE YOGA MATHIEU (dont 370 € remboursables jusqu'au 31/10/2014) pour

- le stage Kérala du 9/20 février 201 (mettre une)

- le stage Kérala du 23 février/6 mars 2015

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone fixe : Portable :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture pour votre comptabilité

Signature :