

## Un Séjour Yoga/Rando en conscience

Du vendredi 29 juin au soir au jeudi 5 Juillet 2018 au matin  
A Meyrueis en Lozère

Nom :

Prénom :

tel :

Mail :

Adresse :

---

Tarif : 580€ les 6 nuits payable en une, deux (290€) ou trois fois (2X190€ et 1X200€) Tous les chèques sont à mettre à l'ordre de Shakti et à envoyer ou remettre à Vanessa Brault n°20 l'ancolie, 259 rue du batuna 13430 Eyguières.

Ils seront encaissés totalement au plus tard le 20 Juin 2018. Pour toute annulation moins d'une semaine avant le séjour 30% de la somme sera retenue.

### Compris dans le tarif :

- 4h environ/jour de pratique de yoga, méditation, respiration...
- 3 à 4h/jour de balade au cœur du Parc National des Cévennes
- Les 6 nuitées en chambre de 4 avec lavabo, douche et WC indépendant dans chaque chambre.
- Nourriture détox et locale en pension complète, tisanes et jus vitaminés
- Un soin de réflexologie plantaire.

### Non compris dans le tarif

- Une journée libre au choix : repos, canoë sur le Tarn, promenade libre, reiki....
- Les trajets : Les trajets sur site se feront avec les voitures personnelles.

### A prévoir pour son confort :

- Coussin de pratique personnel, mala si vous avez,
- Tapis de pratique personnel, vêtement de pluie,
- Chaussures adaptées à la marche, vêtement chaud (Alt :700m)

L'hébergement se fera au gîte de « La draille » à Meyrueis. L'encadrement sera assuré par Vanessa pour le Yoga, Frédérique pour les randos/balades, Cathy pour la réflexologie plantaire et Corinne coordonnera la cuisine participative et sera de bons conseils pour la préparation des repas.