



A Rateau en Mai , les journées sont douces...

LES SÉJOURS DÉTENTE ET LOISIR DU DOMAINE DE RATEAU

**Du 18 au 21 mai 2023
yoga et bien-être**

**Yoga Loisir et remise en forme avec Marie Pierre de Joux,
professeur de Yoga Intégral.**

Domaine de Rateau, demeure de charme, près de Bordeaux et de Saint Emilion, propose des séjours détente et loisirs au cœur d'un parc de deux hectares aux arbres centenaires. Au printemps, après ces longues semaines d'hiver, offrez-vous une parenthèse de détente absolue et soin de soi : Cours de yoga le matin et en fin d'après midi ; repas et collations légères et gourmandes à base de produits de saison, promenades dans la campagne environnante, où détente au bord de la piscine en dégustant des thés où des infusions du jardin.

Chaque stagiaire pourra profiter d'un soin en réflexologie plantaire et faciale ou d'un massage, dispensés par des praticiennes dont le savoir-faire permettra à votre corps de retrouver un bon équilibre de ses fonctions, de se nettoyer du stress , et de faire de ce stage un complet moment de détente et de bien-être.

Marie Pierre de Joux, professeur formée au yoga intégral par **Ajit et Selvi Sarkar**. Membre de la Fédération Yoga Ayurveda (www.federation-yoga-ayurveda.blogspot.com), Marie Pierre enseigne à Art et Yoga, à Paris (www.artetyoga.org).

Le stage est accessible à tous, aucun prérequis n'est nécessaire.

Tenue conseillée, pantalon souple, amenez tapis de yoga, coussin et couverture légère.

PROGRAMME :

JEUDI 18 MAI 2023 : arrivée à partir de 14h

Installation, présentation de chaque participant, recueil des attentes de chacun.

18 h à 19h30 : séance de yoga et yoga nidra

20h : diner

VENDREDI 19 MAI :

8h30 à 9h : méditation guidée

9h : petit déjeuner

9h30 à 10h30 : conférence sur les textes fondateurs du yoga , les Yoga Sutras de Patanjali

11h à 12h30 : séance de yoga dynamique, renforcement et étirements.

13h : déjeuner

14 h : selon la météo, excursion à Saint-Emilion ou visite dégustation au Chateau d'Abzac ou promenade en forêt, ou massage ...

17h30 à 19h : séance de yoga douce, suivi de questions/réponses sur la pratique.

20h : diner

SAMEDI 20 MAI :

8h30 à 9h : méditation

9h : petit déjeuner

9h30 à 10h30 : conférence sur la pensée de Sri Aurobindo

11h à 12h30 : séance de yoga, assouplissement et torsions

13h : déjeuner

Après-midi : détente, promenade ou baignade, massage...

17h30 à 19h : séance de yoga douce, apprentissage du pranayama

20h : diner

Suivi d'une projection de photos de Pondichéry et des temples du Tamil Nadu.

DIMANCHE 21 MAI :

8h30 à 9h : méditation

9h : petit déjeuner

9h30 à 10h30 : questions/réponses, commentaires sur le stage.

10h30 à 12h : séance de yoga dynamique, les salutations au soleil

12h30 : déjeuner

Fin du stage après le déjeuner.



Conditions générales :

L'hébergement se fait en ***chambre partagée de deux personnes***, lit individuel, lit double sur demande. Domaine de Rateau dispose de 4 chambres, 8 personnes seulement seront hébergées sur place. Pour les personnes souhaitant venir accompagnées par une personne ne faisant pas le stage, contacter Emmanuelle.

Les cours sont limités à 12 participants, selon l'ordre de confirmation des inscriptions. Le règlement de la moitié du séjour (selon l'option choisie) devra accompagner le bulletin d'inscription.

En cas d'annulation du stage de la part des organisateurs, l'intégralité des sommes versées seront restituées; en cas de désistement de la part du participant signalée par mail à l'organisateur (ehardouinduparc@hotmail.com) avant le 8 mai 2023 la moitié des arrhes seront restituées; après cette date les arrhes restent acquises à l'organisateur.

- Séjour et Pension complète trois jours :

Du jeudi 14h au dimanche 14h : hébergement, repas, un soin de réflexologie ou massage. Deux options sont possibles, en fonction de la catégorie de la chambre. Consultez notre site pour visualiser les chambres (www.domainederateau.fr).

***Séjour en chambre confort plus* : 460 euros** par personne.

Grande chambre confortable avec sa propre salle de bains et wc. (Chambre Palme et Chambre Rose) :

***Séjour en chambre junior* : 390 euros** par personne.

Chambre douillette, exposée au soleil du matin, splendide vue sur le parc. Grande salle de bains sur le palier, partagée avec une autre chambre. (Chambre Tournesol et Chambre Eventail).

- Cours de Yoga: 200 euros

par personne.
Externat possible (repas de midi en option, 27 euros par personne), dans la limite de 12 participants.

- Taxe de séjour en supplément : 0,83 Euros

par personne et par jour.



Informations et réservation:

Domaine de Rateau :

Emmanuelle Hardouin Duparc, 06 72 55 62 30.

ehardouinduparc@hotmail.com

Facebook et Instagram: Domaine de Rateau

www.domainederateau.fr

Yoga : Marie Pierre de Joux : 07 86 52 06 50

Le **Domaine de Rateau** est à 18 km de Saint Emilion, 39 km de Bordeaux, 5 km de Coutras, 16km de Libourne. **Liaisons TGV Paris/ Bordeaux, Paris Libourne; correspondances TER Bordeaux/ Coutras en une demi-heure.** Emmanuelle pourra vous prendre à la gare de Coutras, qui est à 10mnts.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Yoga, Domaine de Rateau, 18/21 mai 2023

**A retourner à: Emmanuelle Hardouin Duparc, Domaine de Rateau
2, lieu-dit Rateau, 33230 Bayas**

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse postale:.....

Adresse mail:.....

Tel portable:.....

Option choisie: (cocher l'option choisie)

☐ **Stage Yoga: 200 euros par personne**
(Stage 3 jours).

☐ **Pension complète 3 jours, chambre confort plus: 460 euros**
(hébergement, repas, un soin d'une heure).

☐ **Pension complète 3 jours, chambre junior : 390 euros**
(hébergement , repas, un soin d'une heure).

-Le *règlement du stage* se fait par chèque à l'ordre de Marie Pierre de Joux ;
-Le *règlement de la pension* se fait à Emmanuelle Hardouin Duparc; chèque, virement bancaire, où Carte Bleue.

Le règlement de la moitié de la pension (selon l'option choisie) devra accompagner le bulletin d'inscription.

Merci de préciser si vous souffrez d'intolérance ou allergies alimentaires.

Mention «Lu et approuvé», date, SIGNATURE:

La taxe de séjour applicable est de 0,83 euros par jour et par personne majeure, et se règle à part.