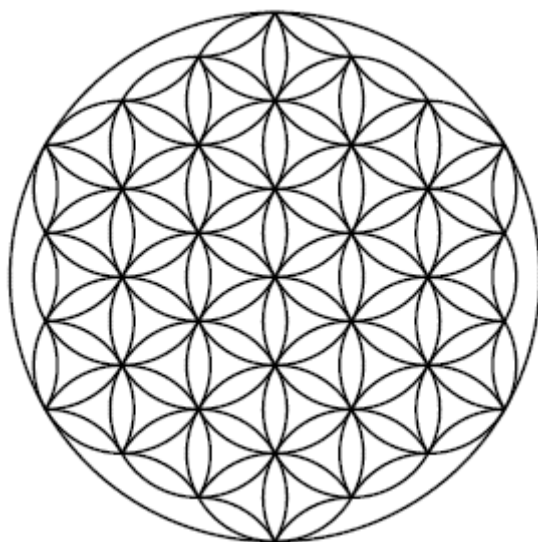




TARIFS

Tarif en pension complète du vendredi matin 1^{er} mai au dimanche 3 mai en fin d'après-midi :

2 nuits + de délicieux repas bio-végétariens concoctés avec amour et créativité par Paul, notre hôte.

- **313 €** pour une inscription avant le 1^{er} février 2020
- **363 €** après le 1^{er} février 2020

+ **15 €** d'adhésion à l'association (obligatoire)

L'adhésion se fait en ligne sur le site internet de l'association.

Le règlement peut se faire en ligne sur notre site (paiement en une à 3 fois), ou par courrier, paiement en 2 fois par chèque.

Si vous souhaitez arriver la veille afin de vous poser avant de débiter le stage, veuillez contacter Paul. Accueil possible à partir de 19h le jeudi (+ dîner).

INFOS PRATIQUES

- Accueil à partir de 9h15 vendredi 1^{er} mai.
Fin du stage : dimanche 3 mai vers 17h.
- Merci d'amener votre tapis, un coussin-banc de méditation et une couverture légère ou un plaid pour la relaxation.
- Des covoiturages seront éventuellement possibles depuis Nantes. Si vous êtes intéressé-e-s, veuillez contacter Floria au 07 81 16 11 18.

EMPLOI DU TEMPS PREVISIONNEL

Horaires	vendredi	samedi	dimanche
7h45-8h45	Accueil : à partir de 9h15	Réveil corporel Auto-massages méditation	Réveil corporel kriyas méditation
9h	petit-déjeuner	petit-déjeuner	petit-déjeuner
10h-11h45	Pratique	Pratique	Pratique
11h45	<i>Pause thé</i>	<i>Pause thé</i>	<i>Pause thé</i>
12h15-13h15	Pratique	Pratique	Pratique
13h30	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
14h15-15h30	Temps libre : Repos, marche, contemplation...	Temps libre : Repos, marche, contemplation...	Temps libre : Repos, marche, contemplation...
15h30-17h00	Pratique	Pratique	Pratique
17h	<i>Pause thé</i>	<i>Pause thé</i>	Fin du stage : vers 17h
17h30 -19h45	Intégration Relaxation Partage	Intégration Relaxation Partage	
20h	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>

