# ARIÈGE ESPRIT NATURE

SE RESSOURCER, SE RETROUVER ET RESPIRER

AVR MAI JUIN 2024



Des séjours bien-être en Ariège (09) au pied des Pyrènes, dans l'Eco-Camping La Serre.

C'est ici qu'Emilie, Sylvain, Lionel, Thomas et Kate vous accueillent pour vous proposer des séjours dans le calme en partage avec la Nature.

Cette précieuse re-connexion entre vous et la nature se fera à la fois lors des randonnées loisirs nature, atelier Yoga et Médicine Traditionnel Chinoise.

Une expérience de vie qui vous amènera à redécouvrir votre authenticité, force intérieure et puissance naturelle.

Voici les dates que nous vous proposons pour vos séjours de bien-être et les activités prévues.

LES DATES									
AVRIL 2024		MAI 2024		JUIN 2024					
DATES SÉJOUR BIEN-ÊTRE	DURÉE DU SÉJOUR	DATES SÉJOUR BIEN-ÊTRE	DURÉE DU SÉJOUR	DATES SÉJOUR BIEN-ÊTRE	DUREE DU SÉJOUR				
05/04 - 07/04	3 jours	03/05 - 05/05	3 jours	03/06 - 06/06	4 jours				
11/04 - 14/04	4 jours	08/05 - 12/05	5 jours	13/06 - 16/06	4 jours				
19/04 - 21/04	3 jours	16/05 - 20/05	5 jours						
25/04 - 28/04	4 jours	24/05 - 26/05	3 jours						

Programme activités Séjour 3 jours					
Premier journée	Deuxième journée	Troisième journée			
10h00 - 14h00	10h00 - 11h00	09h00 - 12H00			
Arrivée	Reconnexion à Soi	Sortie Ressourçante (avec Lionel)  15h00 ~ 18h00  Départ			
15h00 -17h30	(avec Lionel)				
Yin Yoga et auto~massage (avec Kate et Thomas)	11h15 ~ 12h15				
	Diétothérapie chinoise: se soigner par la nutrition (avec Thomas)				
	15h30 ~ 17h00 Yin Yoga et auto~massage (avec Kate et Thomas)				

# Programme activités Séjour 4 Jours

Premier journée	Deuxième journée	Troisième journée	Quatrième journée	
10h00 ~ 14h00	09h00 ~ 16h00	10h00 ~ 11h00	09h00 ~ 12H30	
Arrivée		Reconnexion à Soi	Yin Yoga et auto- massage (avec Kate et Thomas)	
15h00 ~17h30		(avec Lionel)		
Yin Yoga et auto-massage (avec Kate et Thomas)	Journée au milieu des arbres et de la nature (avec Lionel)	11h15 ~ 12h15	15h00 ~ 18H00	
		Diétothérapie chinoise: se soigner par la nutrition (avec Thomas)		
		15h30 ~ 17h00	Départ	
		Yin Yoga et auto-massage (avec Kate et		
		Thomas)		

# Programme activités Séjour 5 Jours

Premier	Deuxième	Troisième	Quatrième	Cinquième
journée	journée	journée	journée	journée
10h00 ~ 14h00	09h00 ~ 17h00	09h00 ~ 17h00	09h00 ~ 16H00	09h00 ~ 12H30
Arrivée				Yin Yoga et
15h00 ~17h30	Atelier	Atelier	Journée au	auto~massage
	Yin Yoga et MTC:	Yin Yoga et MTC:	milieu des	(avec Kate et Thomas)
Sortie	Saison d' Été	Saison d' Été	arbres et de la	15h00 ~ 18H00
Ressourçante	(avec Thomas et	(avec Thomas et	nature	
(avec Lionel)	Kate) jour I	Kate) jour 2	(avec Lionel)	
				Départ

# ECO-CAMPING LA SERRE





- ✓ Un éco~camping sur 10,5 hectares de pleine nature riche de faune et flore préservées, située à Aigues Vives, 09600 Ariege
- ✓ Pendant votre séjour, le bar est ouvert aux heures de réception.
- ✓ Vos amis à quatre pattes sont les bienvenus
- ✓ Pour plus d'informations sur le camping, visitez le site du <u>Camping La Serre</u>

#### À SOULIGNER

- Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques
- > Tout le matériel nécessaire à la pratique du Yoga vous sera fourni au début de chaque cours.
- Pour les activités de respiration en forêt, merci de vous munir de chaussures de randonnées, d'eau et de vêtements adaptés aux conditions météo (voir plus infos sur le site). A partir de 15 ans.



### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

« Reconnexion à Soi avec Lionel » : séance de relaxation et découverte de soi-même par la respiration permettant de relâcher le stress, de revenir à vous-même, de vous recentrer et d'être plus en harmonie avec votre essence propre.

#### «Anukalana Yoga avec Kate »

Anukalana en sanskrit signifie INTÉGRATION.

La pratique de l'Anukalana Yoga est structurée de manière à suivre les cycles de la nature et les cycles physiologiques de l'individu.

La pratique aident à faciliter le flux de Prāhna grâce à des alignements qui respectent la constitution de l'individu, et à des techniques respiratoires: Respiration articulaire et organique.

> « Journée au milieu des arbres et de la nature (avec Lionel)»: une journée entière consacrée à la découverte de son propre potentiel, et sa résonnance intérieure au fil des différents exercices proposés (marches respirées, accompagnements/bains de forêt, exercices de respiration profonde, etc..) par une immersion générale et totale au milieu de la Nature. ... Pause pique-nique à midi (à prévoir par chacun des participants).

«Diétothérapie chinoise: se soigner par la nutrition avec Thomas»: apprendre à manger au rythme des saisons, à retrouver la vitalité et à se débarrasser des problèmes de santé grâce à la pratique ancestrale de la nutrition curative transmise par la médecine traditionnelle chinoise.

#### « Sortie Ressourçante avec Lionel »:

enchainement d'exercices qui vous amène à ressentir votre propre corps dans sa globalité.

Par des exercices de respiration profonde, en statique et en dynamique, et des moments de partages, de détente et de pure introspection avec les arbres.

Offrez-vous de vivre/ressentir des signes insoupçonnés que vous dévoile votre organisme

(amélioration de l'oxygénation, de la respiration, de la confiance en soi, évacuation du stress, découverte de nouvelles sensations intérieures, etc...).

L'animation se déroule sur des chemins sans difficulté technique aucune, guidée par sa propre respiration, dans la bienveillance et à l'écoute de son corps.



#### «Atelier Yin Yoga et médecine traditionnelle chinoise: Saison d' Été avec Kate et Thomas » :

Un' ateliers de deux jours consacrés à la fusion de la médecine traditionnelle chinoise et du Yoga, pour apprendre à se soigner au rythme des saison. Une initiation à une série des techniques - Tuina, réflexologie plantaire, yin yoga, diététique, automassage - pour vous aider à préparer la saison estivale, à la vivre au mieux.

Nous nous concentrerons sur le rééquilibrage de l'intestin grêle et du cœur, viscères et organes de la saison estivale et du foie et de la vésicule biliaire viscères et organes de la saison du printemps. Pour en savoir plus sur l'atelier, visitez le site :

www.rdv.lifeinawave.com/fr/ymc/

#### TARIFS HEBERGEMENT + STAGES

Séjour 3 jours

€ 299,00

Séjour 4 jours

€ 399,00

Séjour 5 jours

€ 599,00

Sejour accompagnant sans stages

€45 par nuit par personne



#### LES TARIFS COMPREND

Hébergement tout équipe (capacité d'accueil 6 personne max) au milieu de la nature.

> Les activités prévues dans le programme

> > Les frais de dossier

Le matériel nécessaire à la pratique du Les dépenses personnelles et les yoga

Les infrastructures du camping

#### LE TARIFS NE COMPREND PAS

L'acheminement vers / depuis le lieu de séjour

Les petits-déjeuners et les repas sont à réaliser par vos soins dans la cuisine entièrement équipée des chalets

Le linge de lit et les serviettes

visites optionnelles

Les consommations prises au bar du camping

#### INSCRIPTION ET ANNULATION

Pour réserver votre séjour contactez Emilie au 05 61 03 06 16 ou par email contact@camping-la-serre.com

Pour le bon déroulement du séjour: annulation gratuit jusqu'à 30 jours avant le début du séjour.

100% rembourse si votre séjour n'est pas confirme. (5 participants minimum avec au maximum de 15 participants)

30% d'acompte à la réservation et/ou solde du sejour, 30 jours avant l'arrivé.

Inscription possible jusqu'à 72 heures avant le début du séjour



#### **OPTIONS**

Linge de lit et serviettes €27.50 par personne.

Forfait ménage €75.00 par hébergement.

Forfait accompagnant sans stage €45.00 par nuit, par personne.

Massages et Soins bien-être sur place. Demandez-nous la liste des traitements et réservez-la avant votre arrivée.

### LES INTERVENANTS



Lionel VERGNENEGRE « L'ENVOL »



Lors des activités qu'il propose, Lionel vous accompagnera à découvrir la puissance qui sommeille en vous par des activités de respiration profonde lors de randonnées loisir au milieu naturel.

Vous entamerez un processus d'exploration et de reconnexion à vous-même, grâce à l'énergie de guérison de la nature, à la respiration. Un moment d'exploration profonde, libérant et authentique.

Vous vivrez de merveilleux moments qui vous feront tomber amoureux de vous-même et de la vie.

Pour en savoir plus, visitez le site

http://www.lenvol-lv.fr



Thomas de La Vega ~ "L'ETOILE DE VEGA"



L'Étoile de Vega Astrologie et Médecine Chinoise

Pour en savoir plus, visitez le site

www.etoiledevega.com

Thomas est praticien en énergétique Traditionnelle Chinoise (MTC) et Astrologue. Il pratique le Tuina, l'acupression, la Diétothérapie chinoise, la réflexologie plantaire Chinoise et l'astrologie (taoïste et autres)...

Il est le fondateur de "L'Etoile de Vega", un projet qui a pour vocation de soulager, calmer, libérer et apaiser les douleurs, les afflictions, les souffrances, les blessures et les épreuves physiques, mentales et émotionnelles des personnes, voulant améliorer leurs environnements et leur santé, grâce aux outils Holistique de la Médecine Chinoise.

Thomas vous accompagne vers l'auto-guérison, il est simplement le conseillé de votre bien être. En assimilant ceci les personnes deviennent acteurs de leur guérison et de leur bien-être.

"Une fois que vous avez appris, avec discernement, les immenses énergies de guérison internes que vous possédez, vous éveillez un processus que vous pouvez activer et pratiquer pour le reste de votre vie."



Kate Anika Devi Life in a Wave



Pour en savoir plus, visitez le site http://www.rdv.lifeinawave.com

http://www.lifeinawave.com

Kate est professeur de Yoga & Méditation et, massothérapeute.

Début 2020, a fondé « Life in a Wave », un projet nés pour offrir des moments de bien~être et de légèreté dans le domaine holistique aux personnes de tous âges.

Kate enseigne également le Yin Yoga et le Yoga Hormonal pour la santé des femmes. Kate est professeur de Yoga & Méditation et, massothérapeute.

Début 2020, a fondé « Life in a Wave », un projet nés pour offrir des moments de bien~être et de légèreté dans le domaine holistique aux personnes de tous âges.

Kate enseigne également le Yin Yoga et le Yoga Hormonal pour la santé des femmes.

# NOUS VOUS ATTENDONS

Pour info et réservation

Emílie || 05 61 03 06 16 || contact@camping-la-serre.com

