



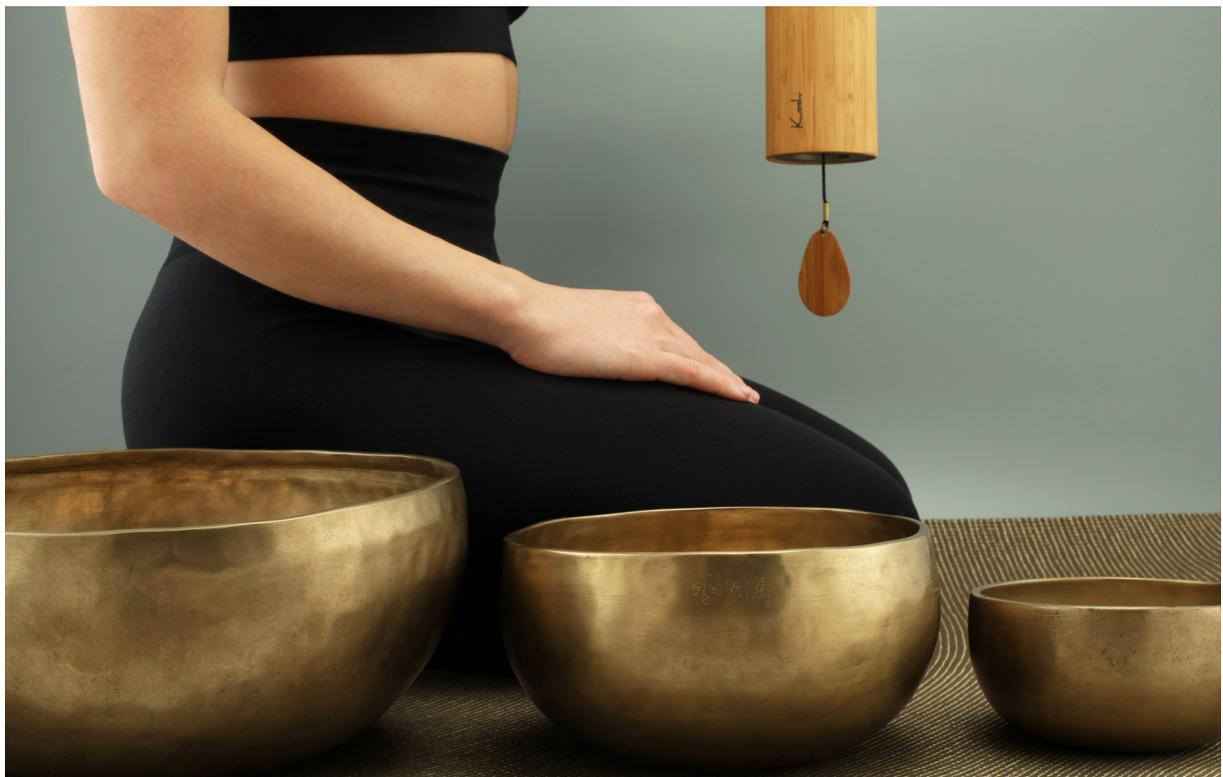
SAMSARA YOGA FRANCE  
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

Vous propose un séminaire  
Dans un lieu enchanteur :

Vendredi 13 septembre au dimanche 15  
septembre 2024

Autour du thème :

« Au cœur du souffle : la JOIE »



Intervenantes :

Aurélie JORON, Professeur de yoga diplômée

## THEME

"Au cœur du souffle : la JOIE"

Un programme de yoga conçu pour vous offrir une expérience holistique de bien-être et de revitalisation après la rentrée, dans le cadre serein de l'Abbaye d'Orval en Belgique, nichée au cœur de ses forêts majestueuses. Au sein de ce havre de paix, nous vous invitons à vous immerger dans des sessions de hatha yoga, de yoga nidra, de voyages sonores envoûtants, et de randonnées en forêt, offrant ainsi un équilibre parfait entre mouvement et contemplation.

Chaque moment sera enveloppé dans une ambiance de tranquillité, accompagné par une musique relaxante soigneusement sélectionnée pour une expérience immersive totale. Notre objectif est de créer un espace où vous pourrez véritablement souffler, relâcher les tensions accumulées et vous reconnecter à votre joie intérieure, tout en vous imprégnant de l'énergie régénératrice de la nature environnante.

Guidés par Aurélie professionnelle passionnée, ce programme vous offre l'opportunité de vous ressourcer dans un cadre authentique et bienveillant. Rejoignez-nous pour une expérience unique qui vous permettra de renouer avec votre énergie vitale et de cultiver la joie dans chaque souffle, au sein de l'Abbaye d'Orval et de ses splendides environs forestiers.

**Votre intervenante :**



Aurélie Joron : fondatrice de l'association Samsara Yoga France transmet le yoga traditionnel de façon contemporaine, elle pense que le corps ne doit pas être une barrière à une pratique millénaire. Elle place toute son énergie et ses connaissances pour que chacun puisse cheminer sur les sentiers de la paix intérieure. Formée à différentes écoles pionnières et reconnue par la fédération Européenne de Yoga, elle enseigne les asanas, pranayamas et méditations. Enthousiaste, communicative de nature, elle transmet avec bienveillance et passion cette discipline source de joie et d'épanouissement. Elle intervient régulièrement pour la presse. Elle organise des retraites et des formations en France et à l'étranger.

# PROGRAMME

## Vendredi

Arrivée à partir de 15h00 – présentation programme à 17.00

[15.00](#) : arrivée

17.00 : Présentation du programme & pratique

[18.30](#) : dîner

20h00 : office

[20H45](#) : méditation

## Samedi

[7.00 à 8.00](#) : Hatha-Yoga

[08h30](#) : Petit-déjeuner

[9h30 à 12h00](#) : Hatha Yoga – Yoga Nidra

[13.00](#) : déjeuners

[15h00 à 17h00](#) : Marche

[17h00 à 18h00](#) : Relaxation sonore

[18.30](#) : dîner

20h00 : office

[20H45](#) : méditation

## Dimanche

[7h30](#) : office

[08h00](#) : Petit-déjeuner

[9h00 à 12h00](#) : Hatha Yoga – Yoga Nidra – bains sonores

[13.00](#) : déjeuners

[14h30 à 16h00](#) : Marche

[16h00 à 16h30](#) : Cercle de clôture

## RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription est renseignée et complétée de votre règlement intégral (Paiement en plusieurs fois possible).

### Nombre de places très limitées

L'encaissement du règlement se fera au plus tard 30 jours avant le début du stage.

### Infos pratiques :

**Prendre impérativement un tapis de yoga**  
**Se munir de vêtement chaud et d'une couverture pour le Yoga Nidra**  
**Prendre des chaussures de marche**

**Tarif non-adhérent SYF :** 190 €uros\*

**Tarif adhérent SYF :** 170 €uros

Acompte de 50 euros demandés à la réservation (non remboursable).

Possibilités de payer en plusieurs fois jusqu'à juillet 2024.

Aucun remboursement 1 mois avant le départ

### **Hébergement et repas :** (à régler sur place en CB)

- 110 euros pour les chambres avec sanitaires et douches (nombres de chambres limitées)
- 90 euros chambres avec sanitaire et douche sur le palier

Prévoir le nécessaire de toilette et des draps ou vous pourrez en louer sur place.

Lieux : Abbaye ORVAL

Adresse : Orval 1, 6823 Florenville, Belgique

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél portable : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 13/09/2024 à partir 17H00 au 15/09/2024 à 16H00.

**Le vendredi le stage commence à 17H00 mais vous pouvez arriver à partir de 15H00**

Je joins mon règlement par chèque d'un montant de \_\_\_\_\_ € à l'ordre de Samsara Yoga France pour la pratique, ou en espèces

Prévoir en sus, le règlement pour l'hébergement en pension complète. Il vous sera proposé un forfait optionnel pour les draps pour 8 euros et de 5 euros par serviette de toilette.

Date et Signature :