



# Bulletin d'inscription Weekend Bien Être « le Yoga dans tous ses états »

## 24 au 26 mai 2019

A 1h30 de Toulouse, Oxyzen vous accueille à la Source Loubetas pour un week-end yoga, détente et bien être.

Venez prendre un temps de pause pour vous ressourcer, pour rompre avec le rythme tumultueux de la vie quotidienne. Des moments libres sont proposés pour arrêter le temps, se laisser aller au repos, à l'échange ou bien pour se retrouver.

Ce week-end sera peut-être l'occasion de découvrir le yoga. Plusieurs formes de yoga y seront abordées.

- Le Hatha Yoga, yoga traditionnel indien où l'on cherche à harmoniser le corps et l'esprit par des exercices physiques et respiratoires
- Le Yin Yoga, yoga doux et intérieur, une éloge à la lenteur et au relâchement physique et mental
- Le Yoga Nidra, relaxation consciente propice au lâcher prise et à la détente

La source Loubetas, c'est un lieu calme et ressourçant avec

- Un hébergement confortable dans des chambres à deux ou trois personnes
- Une salle de cours spacieuse et chaleureuse
- Une cuisine bio végétarienne « maison » délicieuse à base de produits frais locaux
- Un cadre verdoyant privilégié qui offre la possibilité de prolonger ces moments de convivialité par des balades aux alentours
- Des massages bien-être pour aller plus loin dans la détente et le relâchement



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

Prénom : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Ce que je dois savoir (d'ordre médical, alimentaire...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je donne mon accord pour être pris en photo.

- Oui  
 Non

## Tarif : 270 euros

- Le tarif comprend les frais pédagogiques, l'hébergement en chambre double ou triple, la pension complète végétarienne bio, les collations, le linge de lit et de toilette, la location de la salle de pratique, les massages (30 min/personne), l'accès au centre balnéo d'Aquensis
- Le tarif ne comprend pas le transport. Le covoiturage est possible même recommandé.  
Souhaitez-vous être mis en lien par mail avec les autres participants du stage ?  
 Oui  
 Non

### Règlement :

- Paiement en 2 fois (90€ acompte + 180€ encaissement en juin)
- Paiement en 3 fois (90€ acompte + 90€ encaissement en juin + 90€ encaissement en juillet)

L'inscription est validée lorsque le bulletin d'inscription a été reçu et l'acompte encaissé.

Conditions d'annulation :

- Remboursement intégral 45 jours avant le départ
- Remboursement partiel de 50% de l'acompte si l'annulation intervient entre 45 et 15 jours avant le départ
- Pas de remboursement de l'acompte si l'annulation intervient 15 jours avant le départ.

**Le solde sera réglé sur place.**



# Planning du week-end 24 au 26 mai 2019

## ♥ Vendredi

A partir de 16h : arrivée/ installation  
17h30 : cercle d'ouverture  
18h-19h30 : Hatha Yoga  
20h : Diner  
Soirée libre

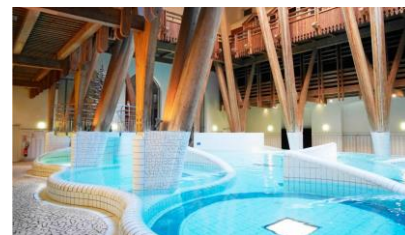
## ♥ Samedi

8h-8h30 : méditation  
8h30-9h30 : Hatha Yoga – salutations au soleil  
9h30 : Petit déjeuner  
10h-11h : temps libre \*  
11h : balade méditative en silence  
13h : déjeuner  
14h-17h : temps libre \*  
17h-18h30 : Yin Yoga  
20h : Diner  
21h30-22h : Yoga Nidra

## ♥ Dimanche

8h-8h30 : méditation  
8h30-9h30 : Yoga Yin & Yang  
9h30 : Petit déjeuner  
10h-11h : temps libre \*  
11h : balade  
13h : déjeuner  
14h-15h : temps libre \*  
15h-15h30 : cercle de clôture  
16h- Départ pour Aquensis  
17h-19h : Bains à Aquensis (centre balnéo de Bagnères de Bigorre)

\* massages de 30 min (tête, dos, jambes, pieds au choix)



### Ce qui est fourni :

- ♥ Les draps
- ♥ Les serviettes de toilette
- ♥ Tout le matériel de yoga (tapis, couvertures, bolster, sangles, briques...)

### Ce dont vous avez besoin :

- ♥ Vêtements confortables pour la pratique du yoga
- ♥ Des chaussures d'intérieur (chaussons, tongs) pour circuler dans le gîte
- ♥ Des chaussures de marche
- ♥ Un vêtement de pluie
- ♥ Un maillot de bain
- ♥ Une serviette ou fouta pour le centre thermal
- ♥ Un bon livre, de la musique, du tricot ou toute autre activité pour profiter pleinement de vos temps libres
- ♥ De la joie, des sourires et de la bonne humeur

### La source Loubetas

2 Cami Deras Estrapas  
Courret d'Asque  
65130 Asque  
<https://www.lasourceloubetas.com>

### Aquensis

Centre de balnéo, spa thermal  
5 Rue du Pont d'Arras,  
65200 Bagnères-de-Bigorre  
<https://www.aquensis.fr>