



Photos © Chant de la Source et yogaeaplus



**Hébergement :**

*Au Chant de la Source*, centre de stages et chambres d'hôtes. Sur les hauteurs de la Bresse. Hébergement en pension complète, excellente cuisine bio-végétarienne.

**L'enseignement du yoga proposé par :**

**François Botti** : professeur de yoga, certifié par l'École Française de Yoga de Lyon EFYL.

**Sandrine Desbordes** : professeure de yoga, certifiée par l'École Française de Yoga de Paris (EFY). Membre de la FNEY.

**Sibylle Schatz-Botti**: professeure de yoga BDY/EYU, certifiée par la Fédération des Enseignants de Yoga d'Allemagne et de l'Union Européenne de Yoga.



# Stage Yoga vacances

animé par  
François Botti, Sandrine Desbordes  
et Sibylle Schatz-Botti

*Hatha-yoga, méditation  
et randonnée dans  
les Hautes-Vosges*

du dimanche 11 au samedi 17 août 2019

Photo © Chant de la Source





Photos © Chant de la Source et yogaetplus

### ❁ Au programme de ce stage

Cette semaine de vacances et pratiques de yoga permet de s'immerger progressivement dans les expériences proposées. Les trois enseignants vous invitent à diverses approches de pratiques physiques (asana) et respiratoires (pranayama). Des exercices de relaxation, la pratique de yoga nidra, l'expérience de la méditation, la résonance des chants du monde et mantras et autres surprises compléteront ces approches.

Alors, au fil des jours, le corps se transforme, le souffle l'anime de plus en plus profondément, l'esprit s'oriente et se stabilise, la rencontre avec soi-même et sa nature profonde devient possible.

Les pratiques, accessibles à tous niveaux, ont lieu en salle et aux abords du gîte, lors de balades et en randonnée. Une randonnée sera encadrée par deux guides professionnels, pour nous faire découvrir la faune et flore des Hautes Vosges.



### ❁ Lieu et accès au stage :

Gîte : *Au chant de la Source*

22, route de la Basse des Feignes

88250 La Bresse

Tél.: 03 29 25 58 92

email : [au-chant-de-la-source@wanadoo.fr](mailto:au-chant-de-la-source@wanadoo.fr)

<http://www.au-chant-de-la-source.com>

### ❁ Accueil :

En pension complète à compter du dimanche 11 août, 17 heures jusqu'au samedi 17 août jusqu'à 14 heures.

Merci d'apporter votre tapis et coussin de yoga. Prévoir des vêtements confortables pour la pratique du yoga, un châle ou un plaid pour les temps de relaxation. Des chaussures de marche pour les randonnées.

### ❁ Informations et réservation :

Places limitées sur inscription avec acompte auprès de :

**Sibylle Schatz-Botti et François Botti**

Tél.: 03 29 79 31 10 ou au 06 87 05 04 47

email : [yogaetplus55@orange.fr](mailto:yogaetplus55@orange.fr)

[www.yogaetplus.com](http://www.yogaetplus.com)

**Sandrine Desbordes**

Tél.: 06 77 71 00 34

email : [semerleyoga@gmail.com](mailto:semerleyoga@gmail.com)

### ❁ Tarifs pour les 6 jours:

**Enseignement :**

360 € inscription avant le 31 mars 2019

puis, 420 € à partir du 1<sup>er</sup> avril 2019.

**Hébergement en pension complète :**

54€ par jour sur base de 3 lits par chambre

ou de 61€ par jour en chambre à 2 lits.

Plus 10€ par nuit avec salle de bain privative selon disponibilité, possibilité de location du linge de lit et de bain.



Photos © Chant de la Source

# BULLETIN D'INSCRIPTION au stage YOGA-VACANCES dans les Hautes Vosges

« Yoga, méditation et randonnée »

du **dimanche 11 août 2019 au samedi 17 août 2019**

au « Chant de la Source », 88250 La Bresse

22, Route de la Basse des Feignes



Organisé par « Yoga et + »

Sibylle Schatz-Botti et François Botti, professeurs de Yoga

(BDY/EYU et EFYL) et Sandrine Desbordes Professeure de Yoga (FNEY).

## Tarifs enseignement :

360 Euros à l'inscription avant le 31 mars 2019

420 Euros à partir du 1<sup>er</sup> avril 2019

Acompte de 240 Euros jusqu'au 31 mars 2019 puis de 280 Euros à partir du 1<sup>er</sup> avril 2019 à l'ordre de « Yoga+ » par chèque ou virement bancaire (RIB sur demande) au moment de l'inscription.

## Hébergement en pension complète (cuisine bio végétarienne)

56 Euro par jour (x6) en chambre à 3 lits,

61 Euros par jour (x 6) en chambre à 2 lits

+ 10€/nuît avec salle de bain privée selon disponibilité

**Règlement à l'ordre du Gîte «Au Chant de la Source» à régler sur place.**

Nom / Prénom : .....

Adresse : .....

Tél.: ..... Tél. portable : .....

e-mail : .....

Je m'inscris pour le stage « Yoga, Méditation et Randonnée dans les Hautes Vosges » du 11 au 17 août 2019. Je joins mon chèque d'acompte de 240 Euros ou de 280 Euros, libellé à l'ordre de « Yoga+ ».

Je m'engage à respecter les conditions d'inscription ainsi que les règles de désistement, énumérées ci-dessous.

## Conditions d'inscriptions/règles de désistement

● L'inscription devient contractuelle dès réception du chèque d'acompte :

● 240 Euros à l'inscription jusqu'au 31 mars 2019

● 280 Euros dès le 1<sup>er</sup> avril 2019

● L'acompte sera encaissé après le 1<sup>er</sup> juin 2019.

● L'hébergement en pension complète sera à régler sur place auprès du gîte

« Au Chant de la Source ». Ce règlement tiendra compte d'éventuels frais supplémentaires (location linge de lit et de bain, frais pour salle de bain privative ou chambre individuelle – selon disponibilité/sans garantie).

● En cas d'annulation de ma part jusqu'au 16 juillet, l'acompte sera remboursé avec **40 Euros** de retenu pour frais d'organisation. Dès le 17 juillet 2019, l'acompte ne sera pas remboursé, sauf s'il y a un/e remplaçante/e pour la personne qui se désiste.

● En cas d'annulation de la part des organisateurs, l'acompte sera remboursé intégralement.

Date le : ..... Signature :

Mon souhait de chambre à 2 lits ou 3 lits : .....

Je souhaite partager la chambre avec (précisez vos choix) : .....

.....

Précision de choix alimentaires particuliers:

Allergies – sans gluten – sans lactose – ou autre :

.....

.....

Le déplacement reste à votre charge, covoiturage conseillé.

Les détails d'organisation seront diffusés en amont du stage, y compris le listing avec les contacts des participant-e-s (Nom/prénom, lieu de résidence, Tél. portable, mail) afin d'organiser d'éventuelles covoiturages

Merci de nous préciser si vous ne souhaitez pas partager certaines coordonnées.

**Bulletin à imprimer et renvoyer à**

« Yoga et + »



Sibylle Schatz-Botti et François Botti

24 Rue Maurice Heuillon, 55000 Savonnières devant Bar

Tél.: **03 29 79 31 10**, Port. 06 76 56 45 40 et **06 87 05 04 47**

www.yogaetplus.com, yogaetplus55@orange.fr