

## ESCALE D'AUTOMNE

est imaginée et organisée par **ARJUNA** qui vous invite à ce temps de pause et de ressourcement pour vous permettre de bien vous préparer à l'hiver.



[www.arjuna-massage-yoga.fr](http://www.arjuna-massage-yoga.fr)

**Le château du Liebfrauenberg qui nous accueille** est situé en Alsace au cœur du Parc Naturel des Vosges du Nord, classé Réserve mondiale de la biosphère par l'UNESCO. Lieu et espace de dialogue et de réconciliation, il veut contribuer à la préservation de la création.

**Les animations et enseignements de yoga** seront assurés par Marie-Odile Timmel diplômée par la Fédération Française de Hatha-Yoga. Les séances sont adaptées à un public débutant ou initié.

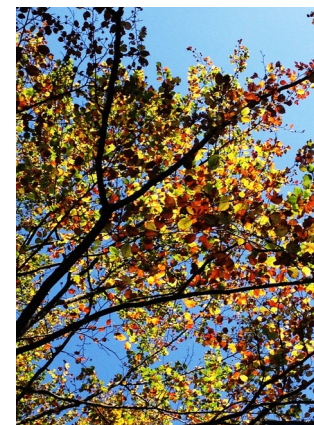
**Les repas** végétariens, issus de produits frais et biologiques seront servis par le restaurant du Liebfrauenberg.

Isabelle Guansé et Marie-Odile Timmel **praticiennes en ayurvéda** certifiées par Tapovan Open Université dispenseront les soins et les massages traditionnels indiens.

Laurent Timmel vous emmènera vous aérer en forêt, vous dira tout sur l'or des ruches et vous installera pour un yoga nidra guidé.

## ESCALE D'AUTOMNE YOGA et AYURVÉDA

les 18 et 19 novembre 2017



Profitez d'un Week-end pour découvrir ou intensifier la pratique du yoga et de l'ayurvéda - connaissance de la vie. L'automne est une période de transition, la lumière diminue, l'humidité augmente, le mucus se développe dans le corps, les articulations se manifestent avec un climat plus froid, l'inquiétude et la fatigue nous rattrapent.

Pour se préparer au mieux à l'hiver, réchauffer le corps et l'âme, pour apprivoiser la nature humide et terreuse de l'automne, venez vous ressourcer au contact des Vosges du Nord.

Au château du LIEBFRAUENBERG  
à GOERSDORF (ALSACE)

Situé plein sud en bordure des Vosges du Nord, vous bénéficierez d'une vue panoramique exceptionnelle sur la plaine d'Alsace, les Vosges et la Forêt Noire.

**Places limitées à 10 personnes**

## PROGRAMME\*

Samedi 18 novembre 2017

- 13h15 Accueil / installation / présentation  
14h/15h Sur le tapis / séance de yoga (allégez votre déjeuner SVP !)  
15h/18h30 ½ groupe A : séquence de soins ayurvédiques (5 personnes)  
½ groupe B : balade en forêt / conversation à propos des abeilles et des bienfaits des produits de la ruche / yoga nidra à 18h  
19h-20h Dîner  
20h30 Méditation ou film documentaire ou soirée libre.

Dimanche 19 novembre 2017

- 7h45/8h45 Gandush (bain de bouche purifiant) puis petit-déjeuner  
9h/12h30 ½ groupe B : séquence de soins ayurvédiques (5 personnes)  
½ groupe A : balade en forêt / conversation à propos des abeilles et des bienfaits des produits de la ruche / yoga nidra à 11h30  
12h30/15h Repas / pause  
15h/16h Questions / réponses : bien se préparer pour l'hiver, les bienfaits des soins ayurvédiques. Les épices pour passer l'hiver  
16h-17h Sur le tapis / séance de yoga.

La séquence de soins ayurvédiques (sur une demi-journée) comprend :

70 min. de soins par personne et du temps de repos :

- un massage de 40 min. au choix : dos ou jambes ou kansu ou abhyanga de l'arrière du corps
- une sudation du visage / inhalation
- un massage du nez et nasya

\*Ce programme prévisionnel est indicatif et pourra faire l'objet de modifications éventuelles.

Adresse : Château du Liebfrauenberg-Pavillon  
220, rue du Château  
67360 Goersdorf  
[www.liebfrauenberg.com](http://www.liebfrauenberg.com)  
Tél : 03 88 09 31 21

Contact : [ARJUNA TIMMEL Marie-Odile](mailto:ARJUNA_TIMMEL_Marie-Odile)  
tél : 06 89 35 24 45 - [mail : arjuna-67@orange.fr](mailto:arjuna-67@orange.fr)

**ANIMATIONS et SOINS ESCALE D'AUTOMNE : 120 €**

Règlement par chèque à l'ordre de : ANTIGONE TIMMEL Marie-Odile

Inscription préalable : arrhes 50 €.

(Elles restent acquises à l'organisateur (selon les CGV art 6) disponible sur le site internet [www.arjuna-massage-yoga.fr](http://www.arjuna-massage-yoga.fr) )

Le solde est à payer au plus tard le 4 novembre 2017.

Annulation : aucun remboursement ne sera effectué à J-6 jours.

**HÉBERGEMENT en PENSION COMPLÈTE :**

**Règlement à l'inscription par chèque directement au Château du Liebfrauenberg. Tél: 03 88 09 31 21**

- au pavillon en chambre partagée 2 lits : 60 € /pers + Taxe 0,70€  
DWC à l'étage (apportez vos draps et serviette) 4 places maximum

ou

- au château en chambre hôtelière (draps et serviettes fournies)
  - chambre individuelle avec DWC : 88 € + Taxe 0,70 €
  - chambre double avec DWC 79 € / personne + Taxe 0,70 €

**Les chambres hôtelières au château doivent être réservées avant le 4 novembre 2017 (elles sont garanties jusqu'à cette date).**