

**Adresse :** Château du LIEBFRAUENBERG  
220, rue du Château  
67 360 GOERSDORF  
www.liebfrauenberg.com  
Tél : 03 88 09 31 21

**ACCUEIL: 14h30** (dès 10 h en cas de réservation d'un massage, votre horaire de massage vous sera communiqué)

TARIFS :

**ESCALE DETOX** Animations, repas et boissons inclus 150€ + **hébergement**

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

Inscription préalable : arrhes 50 €. Elles restent acquises à l'organisateur (cf 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 12 mars 2018.

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

**HÉBERGEMENT** : réservation et règlement : **prenez dès l'inscription contact directement au Château du LIEBFRAUENBERG pour réserver votre hébergement. Tél:03 88 09 31 21**

Au pavillon, 3 chambres à partager 2 lits solo (DWC à l'étage) :

28 €/ pers + taxe de séjour . 6 personnes maximum

Au pavillon, 1 chambre solo (DWC à l'étage) :

35 €/pers + taxe d séjour.

Apportez vos draps et serviettes (supplément 3 € pour la location de draps)

En chambre hôtelière au château (draps et serviettes fournis) :

2 chambres individuelles avec douche (WC sur le couloir) : 43€ +TS

1 chambre double avec douche (WC sur le couloir) 79€ +TS

## ESCALE DETOX YOGA et AYURVÉDA

les 17 et 18 mars 2018



Profitez d'un week-end pour découvrir ou intensifier la pratique du yoga et de l'ayurvéda - connaissance de la vie, pour purifier votre organisme et votre être, pour vous libérer des toxines, pour vous imprégner de la nature renaissante au printemps et vous ressourcer au contact de l'air vivifiant des Vosges du Nord.

Au Pavillon - Château du LIEBFRAUENBERG  
à GOERSDORF (ALSACE)

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

**Places limitées à 11 personnes**

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

## PROGRAMME\*

### Samedi 17 mars 2018

14h30	Accueil /installation
15h-16h15	Atelier cuisine, les principes de la diététique ayurvédique, réalisation de ghee (beurre clarifié), soupe détox ayurvédique.
16h30-17h	Pause
17h-18h30	Sur le tapis - séance de yoga et de relaxation
19h -20h	Dîner
20h30	soirée libre ou film documentaire.

### Dimanche 18 mars 2018

7h45	Hygiène buccale - nettoyages selon l'ayurvéda et le yoga
8h-9h	Sur le tapis - séance de yoga
9h15	Petit-déjeuner spécial détox ayurvédique (ni café ni confiture !)
10h-11h	Temps libre /balade dans la nature environnante/massage
11h15-12h15	Sur le tapis - séance de yoga
12h30	Repas / pause
15h-16h	Atelier découverte : massage du nez et des sinus /visage (échange entre 2 personnes)
16h15-17h	Sur le tapis-séance de yoga nidra.
17h15	Clôture.

Pour réserver un massage, veuillez contacter directement Isabelle Guansé :  
Tél : 06 61 54 29 08 - [isaguanse@hotmail.com](mailto:isaguanse@hotmail.com) -  
[www.massagesayurvediques-saintmaur.com](http://www.massagesayurvediques-saintmaur.com)  
60 min: 60€ / 30 min: 30€ (temps d'installation inclus)

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

## ESCALE DETOX

a à cœur de proposer ce temps de pause et de ressourcement pour vous permettre d'accueillir le renouveau du printemps avec joie



[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 contribue à la préservation de la création.

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

**Les repas** légers, végétariens, ayurvédiques et issus de produits biologiques seront préparés sur place par Lucie et adaptés pour drainer, nettoyer et détoxifier l'organisme.

Des massages ayurvédiques de tradition indienne vous seront proposés par Isabelle Guansé, praticienne ayurvédique confirmée certifiée par TAPOVAN Open Université.

Ces massages sont en supplément de l'Escale Détox, sur réservation préalable.