

ESCALE DETOX

est imaginé et organisé par **ARJUNA** qui 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

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. Le lieu et un espace de dialogue et de réconciliation il veut contribuer à la préservation de la création.

Les animations et enseignements de yoga et de yoga nidra sont 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 sont préparés sur place par Marie Rose Zimmermann et sont adaptés pour drainer, nettoyer et détoxifier l'organisme.

L'atelier d'initiation REBOZO est une expérience d'apaisement et de détente, par l'enveloppement et le bercement à l'aide de l'écharpe traditionnelle mexicaine. Ce rituel accompagne les passages vers une nouvelle étape de vie, une nouvelle saison, une nouvelle naissance au printemps. Il est animé par Analbery Monteiro

contact : www.bery-yoga-massages.fr

ESCALE DETOX YOGA et AYURVÉDA les 06 et 07 avril 2019



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 10 personnes

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

PROGRAMME*

Samedi 06 avril 2019

15h accueil /installation/ présentation
16h-17h causerie: la cuisine et la diététique détox ayurvédique
17h-18h30 Sur le tapis - séance de yoga et de relaxation
19h -20h Dîner repas spécial détox ayurvédique.
20h30 Méditation ou film documentaire ou soirée libre.

Dimanche 07 avril 2019

8h Hygiène buccale - nettoyages selon l'ayurveda et le yoga
8h15 Petit déjeuner détox ayurvédique (pas de café ni de confiture)
9h15-10h30 randonnée douce dans la nature environnante /temps libre
10h30-12h Sur le tapis - séance de yoga
12h15 Déjeuner repas spécial détox ayurvédique / pause
14h-15h30 Atelier d'initiation au bercement avec l'écharpe traditionnelle mexicaine REBOZO (échange entre 2 personnes donner et recevoir le bercement REBOZO)
15h45-16h30 Sur le tapis-séance de relaxation yoga nidra.
17h clôture du week-end

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

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

ACCUEIL : à 15h

TARIF ESCALE DETOX : Animations et repas inclus 128 € + **hébergement**

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

inscription préalable : arrhes 80 €. Elles restent acquises à l'organisateur. (cf les CGV art 6) disponible sur le site internet www.arjuna-massage-yoga.fr

Le solde est à payer au plus tard le 30 mars 2019

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

HÉBERGEMENT: Réservation à l'inscription prenez contact directement auprès de l'accueil du château , règlement par chèque à l'ordre du Château du LIEBFRAUENBERG.

Au choix et selon disponibilité :

- au pavillon en chambres partagée 2 personnes : 30 €/ pers + 1,10 € TS DWC à l'étage (apportez vos draps et serviette) 4 places maximum.
- au pavillon 1 chambre 1 personne avec lavabo : 39 €/pers + 1,10 € TS DWC à l'étage (apportez vos draps et serviette)
- location de draps possible : 3 €

ou

- en chambre hôtelière au château (draps et serviettes fournies)
- 4 chambres 1 personne avec douche 44 € / pers + 2 € TS (WC en face)
- 1 chambres double DWC 95 € + 2€ TS la chambre

les chambres hôtelières au château doivent être réservées avant le 25 mars 2019 (Elles sont garanties jusqu'à cette date)