

ESCALE D'AUTOMNE

imaginée et organisée par **ARJUNA** vous invite
à ce temps de pause et de ressourcement et vous offre
de vous préparer à l'hiver avec douceur .



www.arjuna-massage-yoga.fr

La maison d'accueil du Couvent des Sœurs du Très saint Sauveur résolument tournée vers l'accueil tous public dans la simplicité nous offrira le confort hôtelier , l'espace naturel et paisible du parc et les conditions de la contemplation.

Les animations et enseignements de yoga 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 végétariens, seront servis par le restaurant de la maison d'accueil.

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

Chimiste licenciée en formulation cosmétique et cosmétologue experte Jessica Van Loo vous fera découvrir lors d'un atelier pratique comment **réaliser des produits de beauté et d'hygiène naturels et ayurvédiques** alternative aux produits chimiques du commerce. Elle répondra à vos questions pour comprendre et consommer moins mais mieux .

www.keakosmethik.fr Tél: 07 83 29 17 12

ESCALE D'AUTOMNE YOGA et AYURVÉDA

les 23 et 24 novembre 2019



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.

A la Maison d'Accueil du Couvent d'OBERBRONN le village avec ses rues pittoresques , Labellisé Station Verte est situé sur le flanc des premiers contreforts des Vosges gréseuses , près de la station thermale de Niederbronn-Les-Bains,

Places limitées à 8 personnes

PROGRAMME*

Samedi 23 novembre 2019

13h	Accueil / installation dans les chambres / présentation
14h/18h	½ groupe A : séquence de soins ayurvédiques
14h30/17h30	½ groupe B : atelier cosmétique ayurvédique
18h30	Yoga nidra pour tous
19h10-20h	Dîner
20h30/21h	Méditation ou soirée libre.

Dimanche 24 novembre 2019

7h30/8h30	Gandush (bain de bouche purifiant à l'huile) et petit-déjeuner
8h45/12h45	½ groupe B : séquence de soins ayurvédiques
9h/12h	½ groupe A : atelier cosmétique ayurvédique
12h45	Repas / pause
14h30/16h	Temps libre ou participation libre à une promenade en forêt ou dans le village pittoresque d'Oberbronn.
16h/16h30	Séance de yoga nidra.
16H45	Clôture

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

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

- un grand massage de 50 min. abhyanga de l'arrière du corps : jambes /dos/tête.
- un massage Kansu des pieds
- une sudation du visage / inhalation
- un massage du nez/visage et soin purifiant orl nasya .

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

Adresse : Maison d'Accueil - Couvent des Sœurs du Très Saint Sauveur
2, rue Principale
67110 OBERBRONN
accueil@soeurs-stsauveur.fr
Tél : 03 88 80 84 50

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

ACCUEIL :13h

TARIF ANIMATIONS et SOINS ESCALE D'AUTOMNE : 165€

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

Inscription préalable : arrhes 65€. 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 15 novembre 2019.

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

HÉBERGEMENT en PENSION COMPLÈTE :

Règlement à l'inscription par chèque

Prendre contact directement à la Maison d'Accueil du Couvent pour réserver et payer votre chambre.

- Chambre individuelle DWC en pension complète au tarif de **60,72€** taxe de séjour incluse

Les chambres hôtelières doivent être réservées avant le 15 novembre 2019