YOGA CACHEMIRIEN EN CRETE

avec Vanessa Langer

du 11 au 18 septembre 2021

ouvert à tou·te·s et limité à 12 personnes

Dans un cadre magnifique, entouré d'oliviers, vous séjournerez dans une maison d'hôte de charme à l'architecture traditionnelle. Vous aurez l'opportunité de découvrir les plaisirs crétois à travers les spécialités culinaires de la maison et profiter de sa vue panoramique surplombant la mer.

À deux heures de route au sud-ouest d'Heraklion, la région est splendide et jouit d'une longue côte sauvage. Des voitures de location seront mises à votre disposition afin de découvrir les villages alentour, le monastère de Preveli ainsi que de féeriques petites criques.
Ce stage de yoga vous permettra d'explorer plus en profondeur la sensorialité du corps et l'orientation cachemirienne avec 2 heures de pratique le matin et 90 minutes en fin d'après-midi. Des temps de discussion seront également proposés.

Plus d'informations et inscription par email: vanessa@vismaya.ch

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Pratique: méditation, postures, souffle et échanges

Le yoga cachemirien est une pratique douce d'écoute sensorielle, qui ne recherche pas la performance mais la pose vide de résistances. S'effectuant de manière méditative, dans la vacuité corporelle, cette approche éveille la sensibilité du corps, favorisant un espace de tranquillité intérieure. Cette pratique privilégie l'écoute de ses possibilités et résistances psycho-corporelles ainsi que l'exploration dans l'instant plutôt que tout idée de but à atteindre.

Prix: 1300Frs. par personne en chambre double

Supplément en chambre individuelle (selon disponibilité)	CHF 200.-
Supplément suite	CHF 100.-

Le prix du voyage comprend:
Le logement pour 7 nuits
La demi-pension de dimanche matin à samedi matin (grand brunch et souper)
L'enseignement (7H15-9H15 et 18H00-19H30 de dimanche soir à samedi matin)
Des voitures de location seront à votre disposition sur place pendant tout le séjour

Le prix du voyage ne comprend pas:
Le transport jusqu'à Heraklion
Les frais d'essence et les frais pour un conducteur supplémentaire
Les boissons et les repas non mentionnés au programme
Les dépenses personnelles
L'assurance annulation de voyage
Le matériel de pratique (tapis, sangle, bloc, zafu)

Le transport:
Par voie terrestre et maritime ou en avion Genève-Heraklion (compagnie aérienne ou maritime à définir en accord avec Vanessa Langer afin d'organiser les voitures de location). À réserver le plus tôt possible pour bénéficier des meilleurs tarifs.

Réservation:
Vanessa Langer / vanessa@vismaya.ch / +41 76 561 04 40

Conditions: Inscription validée dès réception de l'acompte de CHF 750.- et du bulletin d'inscription signé. Le solde est à verser au plus tard le 15 juin 2021 En cas de paiement par bulletin de versement à la Poste, veuillez ajouter 2.50Frs. par versement pour les frais postaux.

En cas d'annulation de votre part, les frais sont de :
150Frs. dès l'inscription.
30% du prix du stage, dès le 15 juin jusqu'à 67 jours avant le départ.
50 % du prix du stage de 66 à 41 jours avant le départ.
100% du prix du stage dès 40 jours avant le départ.

En cas d'annulation de ma part, la totalité du voyage vous sera remboursée, hormis les frais de billets d'avion et de logistiques engagés par vos soins.

Je vous recommande vivement de souscrire à une assurance annulation/rapatriement.
(Livret ETI du TCS, Allianz Assistance, etc.)