

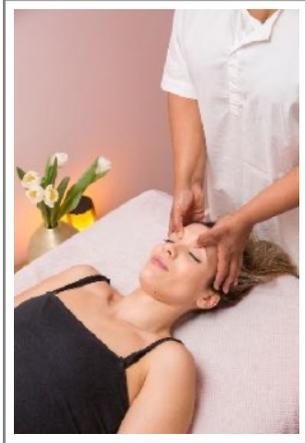


*WEEK-END MASSAGE AYURVÉDIQUE  
AVEC  
ATELIER CORPS SOUFFLE ET VOIX*

**DU 22 au 24 NOVEMBRE 2024**



**FAIRE VIBRER SA VOIX POUR TROUVER SA VOIE**



**Rejoignez-nous pour une cure de bien-être exceptionnellement revitalisante !**

Ce stage est une occasion unique de vous recentrer, de vous reconnecter à vous-même et de repartir avec des outils précieux pour une vie plus équilibrée et sereine.

Ces ateliers ouvrent un espace de guérison unique, où chaque participant découvre la puissance de sa voix comme instrument de bien-être. En intégrant corps, souffle et voix, cette cure ayurvédique propose un chemin vers une harmonie totale, unifiant le physique, le mental et l'émotionnel pour un bien-être durable et profond.



➤ *Le lieu :*

Maison briarde dans un hameau paisible de Verdelot, à 90km de Paris, dans la charmante vallée du Petit-Morin.



➤ *L'hébergement :*

Logement en chambres individuelles ou doubles.



## ➤ *Le programme :*

### 1er jour- vendredi 22 novembre

#### *Le Matin :*

- Accueil et installation des participants
- *Atelier voix :* Découvrez le pouvoir thérapeutique de la voix. Expérimentez des exercices vocaux pour libérer les émotions, améliorer la concentration et favoriser une communication harmonieuse. Travail sur l'ouverture de la voix, déblocage du diaphragme, libération des émotions,...

#### *L'Après midi consacrée à la détente :*

- massage ayurvédique adapté selon les besoins de chacun
- pratique du yoga nidra ou yoga du sommeil ( améliore le sommeil, meilleur gestion du stress, lâcher-prise des tensions)

### 2ème jour –samedi 23 novembre

#### *Le matin :*

- Hatha yoga pour réveiller le corps suivi d'une introduction au yoga du son
- Petit-déjeuner
- Atelier Corps et Souffle : Explorez les bienfaits du mouvement conscient et de la respiration contrôlée. Apprenez des techniques pour améliorer votre posture, libérer les tensions et augmenter votre vitalité.

#### *L'après-midi détente :*

- Massage ayurvédique adapté aux besoins de chacun
- Pratique du yin yoga (travail en douceur sur les fascias)

### 3ème jour – Dimanche 24 novembre

#### *Le matin :*

- hatha yoga
- petit-déjeuner
- méditation sur les sons suivi d'un cours sur la voix

#### *L'après-midi*

- kansu (massage des pieds avec un bol spécifique)
- départ des participants

## ➤ *Les intervenants :*

Sandra GERMADE, massothérapeute, énergéticienne

Nadia LOZACHMEUR, massothérapeute, professeur de yoga

Nadège BILLERY, Chanteuse (quatuor variations)

### ➤ *Les massages :*

Vous recevrez 1 long massage par jour et sera personnalisé en fonction des besoins de votre corps. Un peignoir de bain vous sera remis à votre arrivée.

### ➤ *Les repas*

Découverte de la cuisine ayurvédique, nous veillons particulièrement à cuisiner des légumes et des fruits de saison. Les repas sont entièrement préparés par nos soins .

### ➤ *Le prix du séjour :*

- **700 euros le week-end**

Le séjour comprend les soins, les activités ainsi que la pension complète ayurvédique.

Le séjour ne comprend pas les frais de transport jusqu'au domaine, ni les frais d'adhésion à l'association *Effisens*\* .

Des arrhes de 200 € seront à régler pour réserver votre place pour ce séjour. Vous avez la possibilité de régler en plusieurs fois.

En cas d'annulation à votre initiative, *Effisens* se réserve le droit de conserver les arrhes sauf cas particulier (sur présentation de justificatifs). Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

\* Pour participer aux activités *Effisens* il vous est demandé d'adhérer à l'association pour un montant de 10 € valable sur l'année 2024/25.

# FICHE D'INSCRIPTION

Détente Ayurvédique et Atelier corps souffle et voix

22 au 24 novembre 2024

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Prière de retourner le présent bulletin dûment complété et accompagné d'un premier versement de 210 € à titre d'arrhes + l'adhésion à l'association.

Le solde de 500 € sera à régler avant le 18 octobre 2024. Plusieurs versements sont possibles.

Possibilité de régler par chèque à l'ordre d'*Effisens* ou en espèces ou par virement bancaire :FR76 3006 6107 6100 0204 4100 167 CMCIFRPP

Un e-mail de confirmation ainsi que les informations concernant la cure vous seront envoyés dès réception de votre dossier.

En cas d'annulation à votre initiative, *Effisens* se réserve le droit de conserver les arrhes sauf cas particulier (sur présentation de justificatifs). Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

Date et signature du client

(précédé de la mention manuscrite : lu et approuvé)

# BULLETIN D'ADHÉSION

Association soumise à la loi du 1er juillet 1901 et au décret du 16 août 1901

A remplir par l'adhérent (exemplaire à conserver par l'association) :

Prénom : .....

Nom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél : .....

Email : .....@.....

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association : **Effisens**

A ce titre, je déclare reconnaître l'objet de l'association, et en avoir accepté les statuts ainsi que le règlement intérieur qui sont mis à ma disposition dans les locaux de l'association. J'ai pris bonne note des droits et des devoirs des membres de l'association, et accepte de verser ma cotisation due pour l'année en cours.

Le montant de la cotisation est de 10 €, payable par tout moyen.

Fait à ....., le .....

Signature

(Faire précéder de la mention « Lu et approuvé »)

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Pour l'exercer, adressez-vous au secrétariat de l'association.