

YOGA

Julie Portanguen



DANS LE BOIS DE MIKINAC RETRAITE 3 JOURS - 3 NUITS

17-18-19 septembre

530 € Tout compris (sauf voyage)
Rens. : 06.64.13.14.09 - julieportanguen@gmail.com



HATHA YOGA
MANTRA YOGA
SANKALPA
MEDITATION
MARCHE AFGHANNE
RELAXATION
NATURE



Laissez-vous guider chaque jour...
Nous serons en petit groupe.
Nous pratiquerons essentiellement en
extérieur, dans la forêt, dans le Yoga Shala en plein air tout
en bois, et dans le magnifique dojo.

Pratique de yoga tous niveaux.

Vous aurez des temps libres pour, selon vos envies, vous
promener, faire la sieste à l'ombre des arbres ou vous
baigner dans le bassin à l'eau filtrée naturellement et
revitalisée par le cristal de roche.





VOTRE SEJOUR A MIKINAC

LE BOIS DE MIKINAC

La « graine » de ce lieu a germé dans la tête et le cœur de Thomas Paget, qui a mis au centre de sa vie et de son métier, l'arbre. Il a ainsi fait naître Mikinac, accompagné par son guide spirituel Dominique Ranquin et de quelques amis partageant ses valeurs.

Mikinac est née de cette synergie entre un lieu, des hommes, des femmes et une vision du monde commune. « Les racines » de Mikinac sont nourries par la philosophie humaniste et écologique de ses membres fondateurs ainsi que par les traditions des natifs d'Amérique du nord.

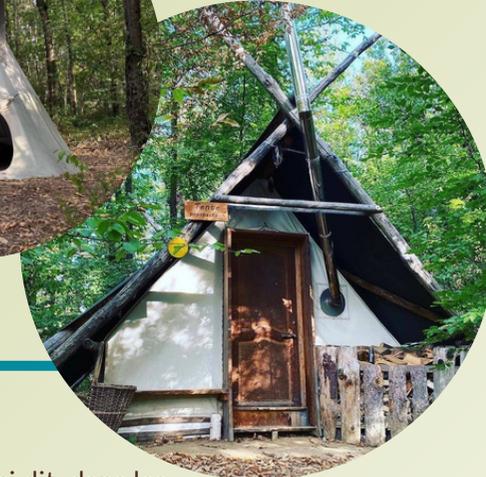


LES NUITS

A Mikinac, vous serez en communion avec les lieux et avec la nature à chaque endroit, jusque dans votre lit !

Vous pourrez choisir de dormir à la cime des arbres, dans un tipi ou sous les étoiles. Vous serez 2 à 3 personnes par habitation

Si vous préférez, vous pouvez également planter votre tente personnelle.



LES REPAS

De très bons repas sont préparés chaque jour pour nous, végétariens ou non, au choix. Vous aurez la possibilité de préciser vos allergies et vos préférences dans le bulletin d'inscription.

COVID

Entre l'espace intérieur et la terrasse, il y a suffisamment de place pour que chacun soit à l'aise. Ceci dit, dans les espaces intérieurs communs, il vous est demandé de respecter le port du masque, sauf pendant les pratiques (à votre convenance). Nous demandons à chaque participant de certifier qu'il ne se présentera pas en cas de test positif au Covid, en cas de déclaration de "cas contact" ou en cas de symptômes sans présentation d'un test négatif au Covid. Nous comptons sur la bonne volonté de chacun.



LES HORAIRES

Rdv à Bren le jeudi 16 septembre vers 19h (à préciser en fonction des participants). Si vous venez de Paris en train, je vous conseille le TGV Paris-Valence de 16h11.

Vous serez à Bren en 1/2 h de taxi. Attention toutefois à réserver votre billet de train dès que possible car ce train est souvent complet très longtemps à l'avance !

Le dernier jour, nous pratiquerons le matin uniquement. Après le déjeuner, nous nous partagerons les tâches de rangement des lieux. Vous serez libérés aux alentours de 15h. L'idéal serait le TGV de 16h35 pour ceux qui rentreront à Paris.

Je ferai circuler les informations pour les co-voiturages et les réservations de taxi à plusieurs.



Julie Portanguen

Danseuse de formation, professeure diplômée d'état de danse contemporaine, voyageuse de corps et d'esprit, passée par le circuit des Grandes Ecoles mais aussi entre les mains de maîtres spirituels, Julie pratique le yoga depuis près de 25 ans. Elle enseigne à Paris et organise des stages et des retraites en France. Julie est formatrice de professeurs de yoga au sein de la Fédération GreenYoga. Spécialisée dans la pédagogie destinée aux enfants et aux jeunes, elle forme des éducateurs et des enseignants de yoga depuis 10 ans. Elle est l'auteure de la collection Lilo Super Yogi, des livres thématiques destinés aux 5-11 ans.

La pratique que Julie transmet est axée sur l'écoute intérieure. La forte base de yoga Iyengar qui accompagne toute la pratique posturale donne accès à une base solide et des explications très précises. Cette précision nous offre la possibilité de nous "installer" dans chaque exercice en pleine conscience.

Les objectifs de sa pratique : se connecter à ses sensations, apprendre à reconnaître ses émotions, ses énergies, trouver la voie juste pour soi-même en toute autonomie, avec bienveillance, et cheminer vers un sentiment profond libéré.



VOS COORDONNEES

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Adresse mail :

BULLETIN D'INSCRIPTION

TARIFS ET REGLEMENT

- Stage de yoga 200 €
- Hébergement 3 nuits 220 €
- 6 Repas et 3 petits déjeuners 90 €
- Adhésion obligatoire à l'association Mikinac 20 €

L'adhésion est à régler sur le site HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/association-mikinac/adhesions/adhesion-assurance-annuelle-a-l-association-mikinac-1>

Vous devrez joindre la preuve de règlement à ce bulletin d'inscription

Pour valider votre inscription, envoyez-moi par courrier :

- Ce bulletin d'inscription signé
- La copie de la preuve d'adhésion à l'association Mikinac (vous la recevrez par mail de la part du site HelloAsso)
- Le règlement de l'hébergement, 220 €, par chèque à l'ordre de l'association "L'éveil et l'envol" (chèque encaissé la semaine précédent la retraite)

Règlement des repas : en espèces sur place lors de votre arrivée

Règlement du stage de yoga : par virement, en espèces ou par chèque à l'ordre de l'association "L'éveil et l'envol". Au plus tard lors de votre arrivée sur le lieu du stage.

La réception de votre dossier d'inscription complet valide votre inscription.

JE SIGNE ET J'ENVOIE

En cas d'annulation autre que liée à la crise sanitaire actuelle, le règlement de 530 € reste dû dans son intégralité. En cas d'annulation de la part de l'un des organisateurs, le montant versé pour l'inscription vous sera remboursé intégralement.

Je fais précéder ma signature de la date et de la mention "bon pour accord".

Je renvoie mon dossier d'inscription à par courrier (adresse à confirmer avant envoi)

Date et signature
"bon pour accord"

VOS PREFERENCES

Souhaitez-vous des repas uniquement végétarien ?

OUI NON

Avez-vous des intolérances alimentaires ou des prescriptions que nous devrions connaître pour l'organisation des repas ?

.....
.....
.....
.....

COVID

En signant ce document, vous vous engagez à ne pas vous présenter

- en cas de test positif au Covid,
- si vous savez que vous êtes "cas contact" d'une personne positive au Covid,
- ou si vous présentez des symptômes sans avoir effectué de test

Vous vous engagez également à respecter le port du masque lorsque celui-ci sera exigé.

Pendant les pratiques, qui se feront en extérieur, le port du masque sera au libre-arbitre de chacun.





A PREVOIR DANS VOS BAGAGES

- Un sac de couchage (les nuits sont fraîches en forêt)
 - Votre tapis de yoga
 - Votre matériel de yoga (sangle, brique, coussin). N'hésitez pas à me contacter s'il vous manque quelque chose ou si vous vous posez des questions
 - Des baskets ou chaussures de marche (ou des bottes en fonction de la météo)
 - Des claquettes pour les espaces intérieurs
 - Des produits d'hygiène biodégradables
 - Du produit anti-moustique s'il fait chaud
 - Un maillot de bain selon vos envies
 - 2 serviettes de bain (toilette et baignade)
 - Vérifiez la météo pour faire vos bagages
- Des masques
 - De quoi écrire
 - Une lampe torche ou une lampe frontale
 - Un réveil
 - Gourde ou Thermos
 - Un sac à dos ou bandoulière facile à utiliser et peu fragile
 - Des vêtements confortables

TRAJET

Pour venir à Bren :

- En train : gare de Valence Gare TGV. Taxi jusqu'à Bren.
- En voiture : la station d'autoroute la plus proche est Tain l'Hermitage. Prendre la direction de Romans. Puis au Rond point après la voie rapide, suivre Saint Donat sur l'Herbasse. A l'entrée de Saint-Donat, au premier rond point, prendre la direction de Bren.

