



Retraite Bien-Être : Poser le corps...Poser l'esprit...



Samedi 5 mai avant 12h ... **au ...mardi 8 mai 2018** début d'après-midi

Maïthé et Séverine vous proposent ce moment de retraite pour
vivre dans l'instant présent et prendre...

un temps pour lâcher les pensées envahissantes...

un temps pour reprendre son souffle...

un temps pour laisser sa voix intérieure s'exprimer, ...

un temps pour nourrir l'Être intérieur ...

.....
loin du bruit, de l'agitation, des préoccupations, de l'intendance, ...
au milieu de la nature... dans une maison au bout de la route...
qui invite au calme, silence, intériorité.....

Nos propositions en douceur : Sophrologie ; Relaxations ; Visualisations ; Créativité
(mandala, écriture, dessin) ; Partages ; Moments en extérieurs si le temps le permet ...

Dans la mesure des places disponibles une séance de yoga sera offerte et animée par notre hôte
Christian, professeur de yoga, et propriétaire du lieu.

Les animatrices

- **Maïthé** : Conseil en Santé Holistique, Relaxologue, Réflexologue, Art-thérapeute,
Formée à la relation d'aide et l'Animation de groupe de parole.

Tél. : 06 79 57 86 13

- **Séverine** : Conseil en Santé Holistique, Sophrologue, Formée à la Relation d'aide.

Tél. : 06 86 86 39 91

- **Le groupe** : adultes, 9 personnes maximum

- **Le gîte**, spacieux avec vue sur les monts environnants, le village de Montardit et au loin les
Pyrénées. Il est la dernière demeure au bout de la route. (<http://www.gite-de-marbois.com>)
320 m² - Gîte de 6 chambres avec leur salles d'eau, 5 WC, grand séjour, 1 salle d'activité « zen
attitude », grandes terrasses .Vous serez 2 maximum par chambre, lits séparés,

- **REPAS et petits déjeuners** : dimanche, lundi et mardi

Cuisinés par une personne passionnée de nutrition. Les repas seront végétariens.

Merci de nous préciser si vous avez des allergies, intolérances.... ou des aliments que vous n'aimez
pas. Vous pouvez amener, bien entendu, les ingrédients dont vous avez besoin ou envie pour vous.

- **Repas du samedi** : merci d'apporter un plat de votre choix pour que nous fassions auberge
espagnole : nous mettrons tout sur la table et nous partagerons.

- **Les pauses** seront assurées par nos soins : café, thés, infusions, jus de fruits, fruits secs, fruits
frais, chocolats et douceurs, ...

TARIFS : possibilité de payer en 4 fois = 1 acompte 80e + solde 3 chèques de 100e

Le prix comprend :

- les 5 repas du dimanche midi au mardi midi + les 3 petits déjeuners + les pauses
- l'hébergement en chambre double avec draps fournis
- les activités

1) Inscription avant le 31 décembre 2017 = 380 euros

2) Inscription après le 31 décembre 2017 = 410 euros pour la même formule

Acompte : 80 euros a envoyer avec le bulletin d'inscription pour la confirmer. Cet acompte ne sera pas remboursé s'il y a annulation de votre part après le 20 mars 2018.

Bulletin d'inscription et chèque de réservation à envoyer à
Maïthé Filippi - 19, avenue Justin Pagès - 31190 Auterive

La préinscription peut se faire par email à l'adresse maithe.filippi@orange.fr
Je vous confirmerai l'arrivée « Inscription + Chèque » par email ou sms. »

Toute inscription sans chèque ne sera pas validée

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

Tél. portable de préférence

Email :

Je m'inscris à l'atelier « Retraite Bien-Etre » du 5 mai au 8 mai 2018,
qui a lieu au gîte de Marbois à Contrazy (09)

Je verse un acompte de 80 euros pour mon inscription, par chèque à l'ordre de
Maïthé Filippi. J'accepte qu'il ne me soit pas remboursé si j'annule après le 31 mars 2018.

Le solde, payable à l'arrivée, le 8 mai, sera donc de :

a) 300 euros si je me suis inscrit(e) avant le 31/12/2017

b) 330 euros si je me suis inscrit(e) après le 31/12/2017

le.....

Signature