

## STAGE YOGA – *Nathalie Rolland* – Association TRISKELLOU



Une semaine de YOGA en plein cœur du Vercors ...

### « *Over the rainbow ... au-delà de l'arc en ciel* »

Pour se connecter au vivant, à la pleine nature, en respirant profondément à travers les postures, les marches, la méditation et votre simple présence à vous-même ... à la vie tout simplement.

C'est le programme de ces 5 jours **du lundi 16 août au vendredi 20 août 2021** avec un accueil chaleureux dès le **dimanche 15 août à 18h au gîte des Rimets** à Rencurel dans le Vercors.

Pratique selon l'enseignement de Yogi Babacar Khane : Yoga égyptien, Qi-Gong, Kung-Fu, Krya-Yoga, Pranayama, Relaxation, Yoga Nidra, Mantras ... Conférences et échanges possibles en soirée sur la respiration et l'Ayurvéda.

Détails de votre réservation : ce calcul est calculé sur une base de réservation de **5 jours pour 12 personnes** ; ce montant peut varier légèrement selon le nombre de participants par rapport au coût de la location de la salle. Merci pour votre compréhension. Il sera réalisé avec un groupe minimum de 8 personnes, 16 max. Places limitées pour l'intimité du groupe.

- **Durée du séjour : 5 nuits incluant un logement dans une chambre de 3 ou 4 personnes en pension complète : petit déj, repas pique-nique le midi, repas végétarien le soir.  
Taxe de séjour incluse : 0,75 € par jour et par personne – montant total : 322 €  
Nuit supplémentaire à gérer directement avec le gîte. SOLDE HEBERGEMENT A PAYER SUR PLACE.**
- **Pensez à amener votre linge de lit et serviettes de toilettes ou vous pouvez en louer au gîte en le signalant au préalable. Lire les remarques importantes ci-dessous.**
- **Si vous souhaitez venir avec un accompagnant, svp contacter le gîte pour la gestion des réservations de chambre.**

**Petites remarques au niveau du gîte :**

- **Panier Repas** : sont prévus pour le midi de manière à pouvoir partir en ballade ou disposer de plus de temps libre – les pique-niques et les repas du soir sont végétariens. Si allergie alimentaire médicale, svp prévenir le gîte.
- **Couchage au gîte** : le tarif de base n'inclut pas le linge de lit et de toilette. Les lits sont équipés de couettes et oreiller et, par mesure d'hygiène, il est obligatoire de prévoir son sac à viande (drap de sac) ou de nous réserver l'une des options payantes : location de drap de sac ou, pour les séjours de 2 nuits minimum, location de linge de lit complet (drap housse + drap plat + taie d'oreiller)
- **Boissons (pour 1/2 pension uniquement)** : vous trouverez au gîte de nombreuses boissons qualitatives à un tarif attractif; bières artisanales, limonades et pétillant du Vercors, vins en bouteille et au pichet, digestif...Sauf accord préalable je vous prie de ne pas apporter vos boissons. Merci de votre compréhension.
- **Massage** : Possibilité de séance de massage de détente et de relaxation à réserver à l'avance. Pratiquée par Marylène Serrat, praticienne certifiée. [marylene.serrat@sfr.fr](mailto:marylene.serrat@sfr.fr) / 06.33.01.24.29



Coordonnées du gîte :

Votre contact est Pierre 😊 au Gîte en Vercors, Gîte des Rimets, 752 route des Rimets, 38680 RENCUREL  
web site : <https://www.gite-vercors-rimets.fr/en/>  
Email : [info@gite-vercors-rimets.fr](mailto:info@gite-vercors-rimets.fr)

Tel : 04 57 33 12 35

**Bulletin inscription à découper.....**

Je m'inscris au stage Yoga « over the rainbow » animé par Nathalie Rolland, Triskellou, du dimanche 15 août au vendredi 20 août 2021 à Rencurel au Gîte Les Rimets pour :

- Un enseignement de Yoga sur 5 jours au prix de 360 € - 40 % d'acompte **soit 144 €** à régler par chèque à l'association Triskellou, N Rolland, au 1 chemin de passieu 38460 SAINT ROMAIN DE JALIONAS – le solde sera réglé sur place.  
En cas d'annulation après le 1<sup>er</sup> juillet, l'acompte ne sera pas remboursé.
- Adhésion à Triskellou si pas adhérent : 15 €

**NOM** ..... **Prénom** .....

**Adresse**

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

**Email** : ..... **tel** : .....

- Je joins l'acompte de 144 € correspondant à mon bulletin d'inscription
- Je joins l'adhésion de 15€ à l'association Triskellou – OUI – NON (si déjà adhérent de sept 2020 à aout 2021)

**Fait le :**

**Signature :**