

## REPAS

Les succulents menus végétariens / végétaliens créés par Alice, seront préparés avec chacun.e de nous dans la cuisine collective et servis dans la guinguette (espace extérieur couvert), en pique-nique, ou autour du feu, selon les jours et la météo. Les temps de préparation, les repas et la vaisselle seront ainsi des temps de pratique, en cherchant à éveiller notre pleine présence à chaque instant, dans chaque geste. Et ce afin d'inviter, petit à petit, la pratique de la pleine conscience dans notre vie quotidienne.

Du vendredi 1er juillet à 16h au lundi 4 juillet à 18h

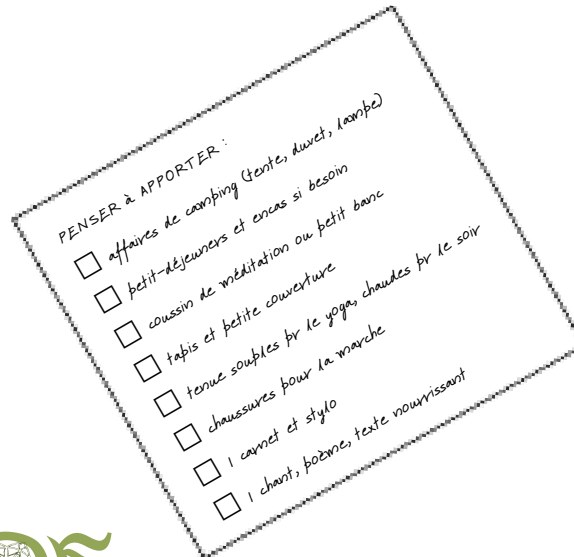
## TARIF

190 € le stage / tarif coup de pouce : 170 € / si l'argent est un frein pour vous en ce moment alors n'hésitez pas à me contacter pour que nous envisagions ensemble une formule adaptée.  
Dont 100 € d'acompte.  
+ 75 € location lieu / camping / repas midi-soir (petit-déj non inclus)

## JOURNÉE-TYPE

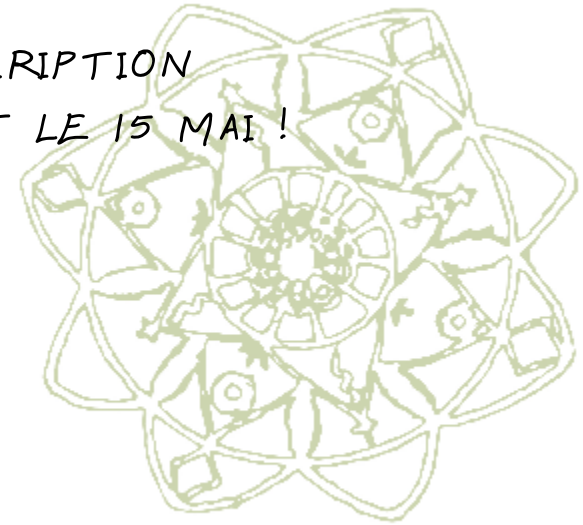
(adapté selon les jours, la météo et l'énergie)

7h-8h : Méditation et réveil corporel  
8h-9h : Petit-déjeuner  
9h15-10h15: Méditation du travail  
10h30-11h30 : Pratique en extérieur  
11h30-13h: Pratique en salle  
13h30-14h45 : Déjeuner/vaisselle  
17h-18h30 : Pratique en salle  
19h-20h15 : Dîner/vaisselle  
21h-21h30 : Méditation et noble silence



Pour toute information, contacter Julie JACQUES  
yorganic@mailo.com 06.30.04.38.96 www.yorganic.fr

## BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner AVANT LE 15 MAI !



Prénom NOM :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Je verse un acompte\* de 100 € pour valider mon inscription, chèque à l'ordre de Julie JACQUES à envoyer avant le 15/05/2022 avec ce bulletin d'inscription à l'adresse suivante: 7 Champagnat - 23400 St-Moreil

Les 165 € de solde seront à régler sur place, par chèque ou espèces.

\*Si le stage était annulé, son remboursement serait intégral.

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, pas de remboursement de l'acompte.

## HEBERGEMENT

Je réserve une place au camping à la ferme (prévoir tout le nécessaire : tente, duvet...)

ou

Je prends à ma charge la réservation d'un autre hébergement (par exemple à moins de 10 minutes à Peyrat-le-Château : Ânes de Vassivière, Centre Univers, chambres d'hôtes et gîtes...)

Je signale ici tout régime alimentaire particulier :

Je note au dos toute contre-indication éventuelle à certaines pratiques corporelles (grossesse, problème cardio-vasculaire, d'articulation, discopathie, arthrose...) :

Plus de détails ainsi que la liste mail des participant.es vous seront envoyés au minimum un mois avant le stage afin d'organiser séjour et covoiturage.