



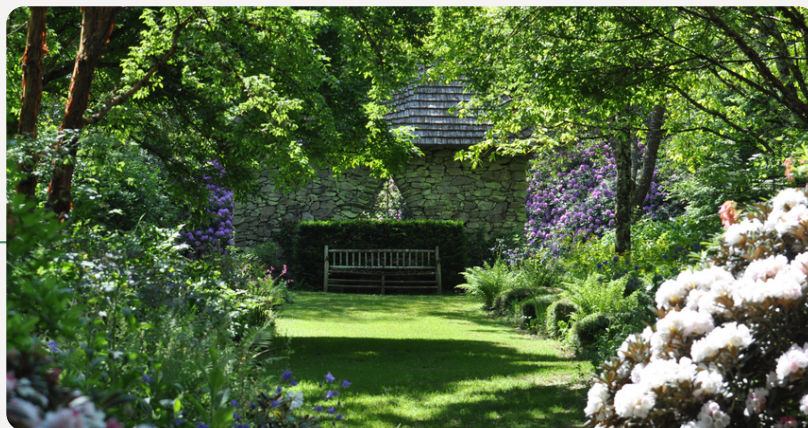
YOG'ANA
ET
ECRIRE TOUT
SIMPLEMENT

”PAR ENCHANTEMENT”

Stage de Yoga et Écriture

Arboretum de la Sédelle

16-19 juin 2024



Des temps de yoga pour apaiser son esprit tout en dynamisant
et assouplissant son corps



Des temps d'écriture pour allier le plaisir des mots
à celui du mouvement




Un lieu enchanteur, inspirant et régénérateur.



Anna : +33 - 645073865 | anna.cimerman@gmail.com

Valérie: +972 - 545689328 | ecrituretoutsimplement@gmail.com



"PAR ENCHANTEMENT"

Le stage et les intervenantes

Avec Anna, vous pratiquerez un yoga doux
hérité du hatha yoga.
Avec Valérie, vous prendrez le temps de vous connecter
à votre créativité par les mots.

"Par enchantement" - un stage de 4 jours pendant lequel vous
ferez l'expérience de cette union du corps et de l'esprit, le tout
dans un écrin de nature protégé et enchanté.

Anna, Yog'ana



"Pendant nos séances de yoga, nous apaiserons corps et esprit
à travers les mouvements, la respiration
et la détente corporelle."
Anna est professeure de yoga certifiée.
Elle enseigne le yoga à Crozant (Creuse).

Valérie, Écrire Tout Simplement

"Pendant les temps d'écriture imaginés pour cet évènement,
chacun/e pourra exprimer sa créativité, explorer son écriture ou
étoffer son style, le tout dans un esprit convivial et bienveillant"

Valérie est créatrice-animatrice d'ateliers d'écriture en Israël.



Anna : +33 - 645073865 | anna.cimerman@gmail.com

Valérie: +972 - 545689328 | ecrituretoutsimplement@gmail.com

"PAR ENCHANTEMENT"

Le lieu

Caché dans une petite vallée entre Berry et Limousin, sur près de 6 hectares, l'Arboretum de la Sédelle abrite plus de 400 espèces végétales.

Apprivoisé et sculpté par les propriétaires depuis 1987, ce vallon autrefois abandonné, est aujourd'hui classé jardin remarquable.

L'Arboretum de la Sédelle installé au pied de la rivière Sédelle, est un des fleurons locaux incontournable.



Les repas

Pris sur place pour la plupart, les repas seront végétariens avec des options vegan, préparés avec des produits bio locaux.



Anna : +33 - 645073865 | anna.cimerman@gmail.com

Valérie: +972 - 545689328 | ecrituretoutsimplement@gmail.com

"PAR ENCHANTEMENT"

Le programme

Jour 1 –16.06.24

- o 15h–15h30 | Arrivée à l'Arboretum / **Accueil**
- o 15h30–16h | Connection au lieu
- o 16h–17h | Temps d'écriture

Pause

- o 17h30–18h30 | Temps de yoga
- o 18h30–19h30 | Flânerie dans l'Arboretum
- 19h30–21h | Dîner sur place**



Jour 2 –17.06.24

- o 9h30–10h | Arrivée à l'Arboretum
- o 10h–11h30 | Yoga dynamisant pour commencer la journée

Pause

- o 12h–13h30 | Temps d'écriture
- 13h30–14h45 | Déjeuner**
- o 14h45–16h15 | Temps d'écriture

Pause

- o 16h45–18h15 | Yoga apaisant pour le soir
- o 18h15–19h00 | Clôture de la journée



Jour 3 –18.06.24

- o 9h30–10h | Arrivée à l'Arboretum
- o 10h–11h30 | Yoga dynamisant pour commencer la journée

Pause

- o 12h–13h30 | Temps d'écriture
- 13h30–14h45 | Déjeuner**
- o 14h45–16h15 | Temps d'écriture

Pause

- o 16h45–18h15 | Yoga apaisant pour le soir
- o 18h15–19h00 | Clôture de la journée
- 19h | Diner**



Jour 4 –19.06.24

- o 9h30–10h | Arrivée à l'Arboretum
- o 10h–11h30 | Yoga

Pause

- o 12h–13h30 | Écriture
- 13h30–14h30 | Déjeuner**
- 14h30–15h30 | Cercle de départ**





"PAR ENCHANTEMENT"

Tarifs

**350 Euros/personne
(du 16 au 19 juin 2024)**

Sont inclus :

- Les cours de yoga avec Anna
- Les séances d'écriture avec Valérie
- 3 déjeuners et 2 dîners

Ne sont pas inclus :

- Les transports jusqu'à l'Arboretum de la Sédelle
- L'assurance médicale, accident, vol ou rapatriement (à contracter avant le séjour)
- Vins et boissons pendant les dîners
- L'hébergement n'est pas inclus, mais il existe plusieurs gîtes à proximité de l'Arboretum.

Conditions de ventes :

- Versement d'un acompte de **100 Euros à la réservation** par virement bancaire
- Versement du solde de **250 Euros avant le 30 mai 2024**
- Annulation **jusqu'au 30 mai**: remboursement intégral
- Annulation **après le 30 mai**: acompte non remboursable
- En cas d'annulation du séjour, l'acompte et/ou le solde versés seront remboursés

Pour plus d'informations et pour vous inscrire:

En France

Anna Cimerman Avidov

+33 – 645073865 | anna.cimerman@gmail.com

En Israël

Valérie Tor Sabbah

+972 – 54 5689328 | ecrituretoutsimplement@gmail.com