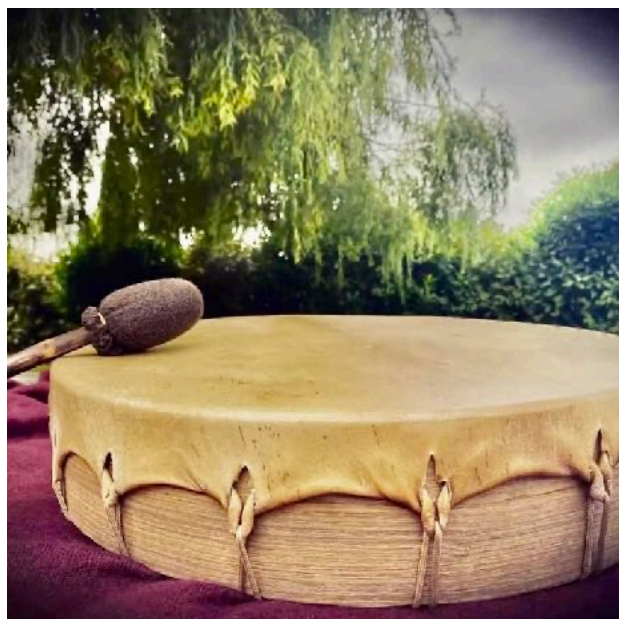




# SÉJOUR CHAMANISME ET AYURVEDA

DU 10 au 12 février 2023



*Effisens* vous propose 3 jours de voyage intérieur, à travers la découverte du chamanisme, dans un lieu reposant en pleine nature avec un accompagnement massages et cuisine Ayurvédique.



### *Le lieu :*

Saint Paterne de Racan à 30 kms au nord de Tours, au cœur d'un grand domaine en pleine nature.



## ➤ *L'hébergement :*

Gîte du Château de la Roche Racan.

## ➤ *Le programme :*

Les matins sont réservés au chamanisme par L'Au-de-Lune et les après midi pour les soins ayurvédiques et Yoga par Effisens.

1er jour – 10 février

### *Le matin :*

- Accueil et installation des participants à 9h30
- Introduction et présentation du Chamanisme à travers le temps
- Soin collectif avec chants vibratoires au son du tambour et bol de cristal
- Balade en forêt à la « recherche » de son bâton médecine
- Offrande et connection à la nature.

### *Après midi consacrée à la détente :*

- massages ayurvédiques adaptés selon les besoins de chacun
- Balade sur la propriété dotée de deux étangs et d'une forêt privée
- pratique du yoga nidra ou yoga du sommeil ( améliore le sommeil, meilleur gestion du stress, lâcher-prise des tensions)





## 2ème jour –11 février

### *Le matin :*

- Voyage méditatif à la découverte de son animal totem du moment.
- Eveil des sens et écoute intérieure dans un lieu magique (petite grotte facilement accessible)
- Guidance chamanique

### *Après-midi détente :*

- Autres massages ayurvédiques adaptés aux besoins de chacun

### *Soirée rituel :*

- Rituel du feu et festivités



## 3ème jour – 12 février

### *Le matin :*

- Accompagnement au tambour pour harmoniser les 7 chakras principaux par des chants et sons spécifiques.
- Atelier créatif et méditatif pour réaliser son « bâton médecine » avec une intention posée.

### *Après-midi détente :*

- kansu (massage des pieds avec un bol spécifique)
- balade dans la forêt du domaine
- Départ curistes vers 16h.



### ➤ *Les intervenants :*

Sandra GERMADE, massothérapeute, énergéticienne

Nadia LOZACHMEUR, massothérapeute, professeur de yoga

Audrey LARTIGUE, praticienne en chamanisme et thérapeute énergétique

## ➤ *Les repas :*

Découverte de la cuisine ayurvédique; Nous veillons particulièrement à cuisiner des légumes et des fruits de saison. Les repas sont entièrement préparés par nos soins .



## ➤ *Les soins :*

Vous recevrez 1 long massage par jour et sera personnalisé en fonction des besoins de votre corps. Un peignoir de bain vous sera remis à votre arrivée.



## ➤ *Le prix du séjour : 620 €*

Le séjour comprend les soins, les activités ainsi que la pension complète ayurvédique.

Le séjour ne comprend pas les frais de transport jusqu'au domaine, ni les frais d'adhésion à l'association *Effisens*\* .

Les arrhes, d'un montant de 150€, sont à régler pour réserver votre place à ce séjour. Possibilité de régler le séjour en plusieurs fois.

En cas d'annulation de votre part, *Effisens* se réserve le droit de conserver les arrhes, sauf cas particulier sur présentation de justificatifs. Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

\* Pour participer aux activités *Effisens* il vous est demandé d'adhérer à l'association pour un montant de 10 € valable sur l'année 2022.



# FICHE D'INSCRIPTION

## Chamanisme et Ayurvéda

10 au 12 février 2023

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Prière de retourner le présent bulletin dûment complété et accompagné d'un premier versement de 200 € à titre d'arrhes.

Le solde sera à régler avant le 10 janvier 2023. Plusieurs versements sont possibles.

Possibilité de régler par chèque à l'ordre d'*Effisens* ou en espèces ou par virement bancaire :

FR76 3006 6107 6100 0204 4100 167 CMCIFRPP

Un e-mail de confirmation ainsi que les informations concernant la cure vous seront envoyés dès réception de votre dossier.

En cas d'annulation à votre initiative, *Effisens* se réserve le droit de conserver les arrhes sauf cas particulier (sur présentation de justificatifs). Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

Date et signature du client

(précédé de la mention manuscrite : lu et approuvé)



# BULLETIN D'ADHÉSION

Association soumise à la loi du 1er juillet 1901 et au décret du 16 août 1901

A remplir par l'adhérent (exemplaire à conserver par l'association) :

Prénom : .....

Nom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél : .....

Email : .....@.....

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association : **Effisens**

A ce titre, je déclare reconnaître l'objet de l'association, et en avoir accepté les statuts ainsi que le règlement intérieur qui sont mis à ma disposition dans les locaux de l'association. J'ai pris bonne note des droits et des devoirs des membres de l'association, et accepte de verser ma cotisation due pour l'année en cours.

Le montant de la cotisation est de 10 €, payable par tout moyen.

Fait à ....., le .....

Signature

(Faire précéder de la mention « Lu et approuvé »)

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Pour l'exercer, adressez-vous au secrétariat de l'association.