



## **MAKE SPACE AND BACK TO JOY**

*Créer de l'espace et vibrer la joie de vivre*

Une parenthèse remplie de vitalité, de joie et de partages en ce début d'été, c'est la promesse de ce stage de 3 jours / 2 nuits en mode Summer Vibes avec une bonne dose de yoga et de joie !

Après avoir traversé cette longue période de contraintes et restrictions, l'appel de cette retraite est simple : lancer l'été avec du fun, du plaisir, de la légèreté, de la liberté, de la joie de vivre, de l'ouverture... bref du kiff et du soleil dans nos vies.

La joie est une énergie solaire qui prend sa source dans le cœur, qui est lui-même au centre des énergies de l'été selon la Médecine Traditionnelle Chinoise. Alors venez nous rejoindre pour créer de l'espace et faire pulser votre cœur de joie.

Vos 2 guides - Gaëlle et Laura - vous ont préparé un programme pour vous vitaliser, ramener des vitamines et des bonnes ondes dans votre corps, votre tête et votre cœur, grâce aux outils qu'elles explorent depuis des années. Des pratiques pour se remettre en mouvement, s'alléger et (re)partir de l'avant, la tête dans les étoiles et des ailes aux pieds !

Cette retraite s'appuiera sur différentes pratiques :

- YOGA (vinyasa, yin, nidra, danse du dragon)
- PILATES
- MÉDITATION,
- RITUEL & CRÉATIVITÉ,
- SON & GOOD VIBES (odyssée sonore, chants, mantras)

Cette parenthèse enchantée de 3 jours du 2 au 4 juillet 2021, se tiendra dans le cadre somptueux du Château du Tasta, à 20 mn de Bordeaux. Un écrin propice à la déconnexion pour vous détendre dans une demeure décorée avec soin, entourée de vignes, de somptueux jardins, et offrant une piscine avec un splendide panorama.

Laura & Gaëlle pétillent déjà de joie à l'idée de vous retrouver !  
Venez prendre votre dose de bonne humeur ;-)

**[>> je réserver ma place ici en 1 clic <<](#)**

# LE PROGRAMME

Possibilité d'évolution du programme d'ici le stage.

Les pratiques sont **tous niveaux** que vous soyez débutants ou confirmés.

## VENDREDI 2 JUILLET

A partir de 14h	Accueil et installation dans les chambres Chill pour profiter du lieu et se mettre dans l'ambiance
16h30 - 17h30	Cercle d'ouverture & Tirage de cartes
18h - 19h30	Yin yoga & Nidra « <i>Créer de l'espace</i> » - <i>Gaëlle &amp; Laura</i>
20h	Dîner

## SAMEDI 3 JUILLET

8h30	Pilates Fusion – <i>Laura</i>
10h	Vinyasa « <i>Yoga Dance flow</i> » – <i>Laura</i>
11h	Brunch Détente (piscine, marche, ...) / Possibilité de massages individuels
16h	Atelier créatif
17h - 18h30	Yin « <i>Booster la Joie du cœur</i> » - <i>Gaëlle</i>
19h	Dîner
20h30	Odyssée vibratoire

## DIMANCHE 4 JUILLET

9h	Danse du Dragon « <i>Happy summer Flow</i> » - <i>Gaëlle &amp; Laura</i>
11h	Cercle de clôture
12h	Brunch Détente (piscine, marche, ...) / Possibilité de massages individuels
16h	Départ

**[>> je réserver ma place ici en 1 clic <<](#)**

## LE LIEU & LES CHAMBRES

Une splendide demeure du XVIIIème surplombant les vignes, rénovée et décorée avec soin, plein de charme, regorgeant de coins et recoins propices à la détente. Un lieu unique et paisible avec une vue offrant des couchés de soleil exceptionnels, une piscine, des terrasses et jardins, un espace Spa...

Nous vous avons déniché un écrin idéal pour ce stage de yoga rimant avec luxe, beauté, calme et volupté.

Ce stage accueille jusqu'à 12 personnes sur la base de 6 chambres doubles. Venez à 2 avec votre ami(e), votre frère/sœur, compagne ... pour plus de complicité ! Une merveilleuse escapade avec soi ou à partager avec un(e) complice soigneusement choisi.

Bien que les chambres soient partagées, elles sont très spacieuses et nous sommes sur une prestation d'une grande qualité. Les tarifs des chambres diffèrent légèrement en fonction des configurations (lits séparés ou non, taille du lit, salle de bain privative ou non). Certaines chambres peuvent être prises seules (avec un surcoût).

<https://chateaudutasta.com>

Adresse : Château du Tasta - 20, route de Meynac - 33360 Camblanes-et-Meynac

## LES INTERVENANTES

*Gaëlle et Laura combinent leurs expériences et leurs approches pour vous proposer un stage unique, riche et varié, dans un cadre bienveillant et porteur.*

**Gaëlle Jarton** propose des accompagnements individuels ou collectifs avec comme outils la méditation pleine présence, le Yoga, le coaching, les thérapies psycho-corporelles, les massages et soins énergétiques.

Son approche lui permet d'appréhender l'humain dans ses dimensions corporelle, psychologique, énergétique et évidemment émotionnelle.

Sa structure « Ma pause bien-être » intervient auprès des particuliers et des entreprises, pour des cours réguliers ou des ateliers ponctuels.

**Laura Lobjoit** est éducatrice sportive certifiée, instructrice Pilates, formée à la méthode Dr Bernadette de Gasquet (Yoga sans dégâts, yoga pré-post natal), au Vinyasa yoga, Yin Yoga et à la Danse du Dragon (Cécile Roubaud & Valentina Duna).

Elle enrichit régulièrement son enseignement par des stages et formations (Chakra yoga, sonothérapie ...).

Elle a créé l'association Bellibulle qui propose des cours et ateliers bien-être à l'année, et organise le [Bliss Yoga Festival](#) à Bordeaux.

# TARIFS & CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

## TARIFS :

Les tarifs proposés sont sur la base **d'une chambre partagée à deux**. Ils incluent l'encadrement, toutes les pratiques, les repas & collations et l'accès à l'ensemble du lieu (piscine, Spa et jardins). Les draps et linge de toilettes sont fournis.

Ce stage accueille jusqu'à 12 personnes sur la base de 6 chambres doubles. Venez à 2 avec votre ami(e), votre frère/sœur, compagne ... pour plus de complicité ! Une merveilleuse escapade avec soi ou à partager avec un(e) complice soigneusement choisi.

Si vous souhaitez une chambre seule, un supplément est appliqué (85€).

Les adhérentes des associations organisatrices « Bellibulle » et « Ma pause bien-être & Co », bénéficient d'un tarif privilégié quelle que soit la date d'inscription. **Demandez vos codes promos** si vous ne les avez pas reçus !

	Tarif 100%	Tarif adhérent	Supplément solo
<b>FUN</b> <i>Chambres lits 140</i>	<b>370,00 €</b> <i>(170€ hébergement/repas - 200€ encadrement)</i>	<b>350,00 €</b> <i>(170€ hébergement/repas - 180€ encadrement)</i>	85,00 €
<b>KIFF</b> <i>Chambres lits 160</i>	<b>380,00 €</b> <i>(180€ hébergement/repas - 200€ encadrement)</i>	<b>360,00 €</b> <i>(180€ hébergement/repas - 180€ encadrement)</i>	85,00 €
<b>JOY</b> <i>Chambres lits 180</i>	<b>400,00 €</b> <i>(200€ hébergement/repas - 200€ encadrement)</i>	<b>380,00 €</b> <i>200€ hébergement/repas - 180€ encadrement)</i>	85,00 €
<b>LIGHT</b> <i>Tarif externe inclut : encadrement, toutes les pratiques, repas &amp; collations, accès à la piscine</i>	<b>300,00 €</b> <i>(100€ espace/repas - 200€ encadrement)</i>	<b>280,00 €</b> <i>(100€ espace/repas - 180€ encadrement)</i>	<i>Places très limitées, les participants en résidentiel sont privilégiés</i>

## PAIEMENT :

**200€ à la commande** (frais d'encadrement / pratiques) – 180€ pour les adhérents

**Solde à régler à l'arrivée du stage** (les repas, l'hébergement selon le tarif choisi, l'option chambre solo).

Le règlement du solde (chèque ou espèces) sera à faire directement au Château du Tasta.

## CONDITIONS D'ANNULATION \* :

- remboursement à 100% en cas d'annulation par les organisateurs du stage en raison de la crise sanitaire
- jusqu'au 15 Juin : retenu de 50€ de frais de dossier
- du 16 au 24 Juin : retenu de 50€ de frais de dossier et de l'intégralité des frais de la chambre\* (en fonction de la prestation choisie)
- à partir du 25 Juin inclus : l'intégralité du stage est dû

*\* En tout état de cause, nous privilégions un dialogue basé sur l'écoute et le respect mutuels pour trouver l'issue la plus favorable. Dans le cas où nous trouvons un remplacement pour la place annulée, seuls les frais de dossier de 50 euros seront retenus.*

## PHOTO & COMMUNICATION

Merci de nous signaler par mail ou à votre arrivée si vous ne souhaitez pas apparaître sur les photos qui seront faites pendant le stage (photos potentiellement diffusables sur les réseaux sociaux).

## LES REPAS

Vous aurez une collation légère au réveil (tisane, fruits et fruits secs, amandes...) pour pratiquer le ventre léger (ou même à jeûn pour celles qui aiment ;-).

S'en suivra le buffet du brunch, fait maison et gourmand, à base de produits locaux et selon l'inspiration de Caroline : jus détox, pain et confitures, laitage, salade, légumes du jardin potager, œufs des poules du Château du Tasta.

Le repas du soir sera savoureux pour les yeux et les papilles, sur une base végétarienne ... et peut-être même accompagné d'un verre de vin ;-)

>> *Merci de nous indiquer vos intolérances ou allergies sur le formulaire d'inscription*

## LES MASSAGES & SOINS - à réserver sur place / 45mn à 45€ -

**Kobido** (avec Isa) : lifting japonais naturel et anti-âge du visage. Par le biais de la relaxation, de la stimulation, du drainage et de la ré-éducation, le visage est lissé, rehaussé et galbé. Cette technique regroupe près d'une 50aine de mouvements promettant l'effet d'un véritable lifting naturel !

**Massage aux huiles** (avec Gaëlle) : combo Californien / Suédois alliant douceur, fermeté et fluidité, ce massage est parfait pour délier les tensions dans le corps, diffuser ainsi la détente dans chacune de nos cellules et faire remonter le niveau d'énergie. Le relâchement corporel permet la relaxation de l'ensemble de l'être et un lâcher-prise global.

**Lomi Lomi** (avec Bettina) : massage hawaïenne constitué de grands mouvements fluides et rythmés, effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains. A la clé, une sensation d'enveloppement incroyablement fluide, qui vous plonge dans un océan de bien-être avec un sentiment de profonde détente !

*Ces massages bien-être sont effectués par des professionnelles certifiées et ne sont pas à visée thérapeutique.*

## MATÉRIEL À APPORTER **\*\* important \*\***

**Tenue souple et confortable** pour le yoga, et de quoi avoir chaud pour les relaxations et pratiques douces (chaussettes, sweat douillet, plaid).

**Votre propre matériel** de pratique selon vos habitudes et besoins (tapis, briques, sangles, coussin de méditation...). Des tapis et accessoires peuvent vous être prêtés pour la durée du stage si vous en faites la demande.

**Claquettes** pour porter dans la maison et les espaces de pratique.

**Chaussures de marche** / baskets pour découvrir les alentours.

Piscine et Spa : N'oubliez pas votre **maillot de bain** !!! Inutile d'apporter vos draps et serviettes de toilettes qui sont fournis avec les chambres.

## RÈGLES SANITAIRES

Dans ce contexte particulier, nous faisons appel à la liberté et à la responsabilité individuelle de chaque participant. Nous vous demandons de respecter la santé de tous et de ne venir que si vous êtes en pleine forme physique, sans aucun symptôme (fièvre, perte de goût/odorat, problèmes respiratoires...), que vous n'êtes pas cas contact, et bien sûr que vous n'êtes pas positif au test du COVID-19 !

Le stage étant basé sur la conscience du souffle, la présence à soi et à son corps, les pratiques se feront sans masque. Cependant, votre choix de le porter sera respecté.

Nous pratiquerons dans une grande salle aérée et si la météo le permet, nous irons en extérieur sur le grand deck avec vue sur la piscine et les vignes. Chacun aura son propre matériel de pratique (pas de partage mais prêt possible) et en sera responsable.

**[>> je réserver ma place ici en 1 clic <<](#)**