



# Stage Eté 2024

## Shiatsu – Pratiques de santé

### Du dimanche 30 juin (17h) au Samedi 6 juillet (12h)

### A Mercuès (46) – Le relais des anges

Stage en immersion dans le Lot. Ouvert à tous les étudiants des écoles Nonindo ayant effectué l'atelier 2. L'occasion d'échanger, de partager ses expériences, de pratiquer, de se rencontrer. Stage sans théorie. Par demi journée, la pratique du shiatsu : donner-recevoir, revoir, approfondir, expérimenter. Les pratiques personnelles (do in, yoga, méditation ...) pour dénouer, faire circuler l'énergie en nous, être présent. Une opportunité unique de se retrouver dans une cadre magnifique.

#### Programme :

- Pratique matinale (qi gong, do in)
- **Shiatsu** : Revoir le shiatsu complet, les différents spécifiques. Affiner la posture, le toucher. L'occasion d'avoir des retours avec des collègues cheminant sur la même voie. Des temps d'échanges (questions-réponses) par rapport à votre pratique. Recevoir et donner un shiatsu complet en fin de stage.
- **Pratique personnelle** : do in, yoga, méditation ... diverses outils proposés pour sentir, délier, faire circuler l'énergie. Des exercices vus pendant nos différents ateliers et d'autres nouveautés pour s'ouvrir à des perceptions nouvelles. Explorer notre univers intérieurs.
- **Soirée** : libre autour de la piscine. Musique, jeux .... partage de moments en dehors de la pratique.

**Hébergement/Repas** : Au relais des anges : <https://www.lerelaisdesanges.com/>.

Plusieurs formules proposées : 2 chambres individuelle, 6 chambres à partager (de 2 à 4 personnes), 4 emplacements sous tente dans le jardin (apporter son matériel). Les chambres sont attribuées par ordre d'inscription. Chaque chambre est équipée d'une selle de bain. Pour les emplacements sous tente (accès douche /toilette à proximité).

Une grande salle de pratique

Un grand parc avec une piscine au sel.

Repas : Cuisinés sur place. Végétarien (produits locaux, bio).

Les draps ne sont pas fournis \* supplément de 25€

#### Tarifs :

- ✓ **Stage résidentiel** : Ces tarifs sont des forfaits (hébergement + repas). L'ensemble des journées réservées est dû quelles que soient les dates d'arrivée ou de départ des participants et que les repas et nuitées soient pris ou non. Les chambres sont données par ordre de réservation.  
Chambre individuelle : 545 €    Chambre partagée : 457 €    Emplacement tente : 369 €
- ✓ **Enseignement** : 350 €

#### Modalités d'inscription

Adressez-nous le formulaire que vous trouverez en fin de document, accompagné d'un chèque d'arrhes de 150 € de l'association Smyle Pyrénées. Précisez au dos du chèque la date d'encaissement du chèque.

Un reçu vous sera envoyé qui vaudra confirmation de votre inscription. Vous avez un délai de réflexion de dix jours pour vous rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception. Les arrhes seront encaissées à l'expiration de ce délai. Solde du règlement : Au plus tard le 1<sup>er</sup> juin avec possibilité de payer en plusieurs fois.

## **Annulation**

En cas d'annulation de l'atelier de notre part, l'intégralité de vos arrhes vous sera remboursée.

En cas d'annulation écrite de votre part :

- plus de 2 mois avant le début de l'atelier: retenue de 50 € pour frais administratifs. Le reste vous sera retourné.
- moins de 2 mois avant le début de l'atelier: nous conserverons les arrhes.

Tout atelier partiellement suivi du fait du participant, quelle qu'en soit la raison, ne donne droit à aucun remboursement.

**Lieu de stage :** Mercuès : Village typique dans le Lot située à **8 km de Cahors**. Différents accès (voiture, train, avion) <https://www.lerelaisdesanges.com/localisation/>

## **Matériel à prévoir**

Tapis de sol, zafus, paréo ou grande serviette

J'apporterai quelques tatami (IKEA, 2 futons), tapis de yoga, zafus

Prévoir dans ses bagages : Draps (sauf si vous en prenez en supplément), serviettes de toilettes, maillots de bain et anti-moustiques !



D'autres photos disponibles sur le site du Relais des anges\*

Bulletin à me renvoyer à Cathy Franchet, 15 chemin du mas de peyret 46090 Villesèque ou par mail ou directement via le formulaire en ligne sur le site :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCwYMKWbxVwI3BwEIBVcZBH8lcK09paHPMu1oUcezCRKjw7w/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfCwYMKWbxVwI3BwEIBVcZBH8lcK09paHPMu1oUcezCRKjw7w/viewform?usp=pp_url)

**INSCRIPTION – STAGE ETE 2024 – Mercuès (46)**

Nom, Prénom : .....

Adresse postale complète : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Niveau formation : Atelier 2 – Atelier 3 – Atelier 4 – Certifié

Formation suivie avec : .....

Je souhaite m'inscrire pour le stage été 2023 à Mercuès (46) et verse un acompte de 150 €

Soit par chèque à l'ordre de SMYLE PYRENEES ou par virement bancaire (préciser stage été 2023)

Crédit agricole : Iban : FR76 1690 6010 0951 0459 4228 117 / Code BIC : AGRIFRPP869

**Formule choisie :** Tout compris (PC et enseignement) donner un ordre de préférence \*

..... Chambre individuelle : 895 €

..... Chambre partagée (de 2 à 4 personnes) : 807 €

..... Emplacement Camping (apporter votre matériel) : 4 disponibles 719 €

\*Cochez la chambre choisie

Chambre*	Nbre de places	Je partage la chambre avec :
Elemiah	individuelle	
Nid d'Amour	individuelle	
Achaiah 1	2	
Achaiah 2	2	
Calieil	2	
Lehahiah	4	
Shanti	3	
Sarasvati	2	

Je règle le solde du stage en une seule fois

Solde du stage à régler au plus tard le 1<sup>er</sup> juin

Je règle en plusieurs fois

Formule choisie : .....

– Acompte : 150 €

Option : Supplément drap 25 €

Reste à régler : .....

Date	Montant	Date	Montant

**Les repas sont végétariens :** Merci de signaler les allergies alimentaires

.....

**Arrivée le dimanche à partir de 17h :**

Je propose un covoiturage à partir de ..... Nombre de places .....

Je cherche un covoiturage à partir de .....

En apposant ma signature, je reconnais et accepte les conditions d'inscription établies dans ce document

Date et signature