

*Programme*  
*Retraite yin & yang*  
*Du 08 au 14 septembre 2023*

---

**Transport**

Le vendredi 8 septembre l'arrivée peut se faire dès 15h00.

Pour le transport, le mini-bus viendra vous chercher à l'aéroport de Saint-Jacques de Compostelle à 15h10 (en se basant sur le vol suivant). Depuis Genève, nous vous recommandons de prendre le vol suivant :

**L'aller-retour est actuellement à CHF. 84.90.- avec la compagnie Easyjet**

<b>Genève à destination de Saint-Jacques-de-Compostelle</b>	
EZS1373	
Départ	12:30 ven. 8 sept.
Arrivée	14:40
<b>Vos tarifs</b> 	
Adulte	1 x CHF 49,45
<b>Vos bagages à main</b>	
Petit bagage à main	1 x Inclus
<b>Saint-Jacques-de-Compostelle à destination de Genève</b>	
EZS1374	
Départ	20:20 jeu. 14 sept.
Arrivée	22:25
<b>Vos tarifs</b> 	
Adulte	1 x CHF 35,45
<b>Vos bagages à main</b>	
Petit bagage à main	1 x Inclus

La salle est totalement équipée, il n'est pas nécessaire de prendre votre tapis de yoga ou autre matériel spécifique aux pratiques.

## **Le programme**

### **Le programme comprend :**

- Réveils matinaux en mouvements
- Méditations
- Pranayama (travail sur le souffle)
- Pratiques de yin yoga
- Pratiques de yoga vinyasa
- Concert de gong
- Balades en extérieur, moments de découvertes
- Temps libre

### **Une journée typique pourrait se présenter ainsi :**

8h30 – 9h15 : réveil matinal et méditation

9h30 – 10h15 : déjeuner

10h30 – 12h30 : pratique yoga dynamique

13h30 : repas

14h30 – 17h : libre ou activité extérieure

17h – 19h30 : méditation et pratique de yin yoga

20h30 : repas

**Toutes les activités sont libres de participation, vous pouvez aller à votre propre rythme durant la journée.**

Le jour du retour, au lieu d'utiliser la navette aéroport, il est possible de marcher jusqu'à Saint-Jacques de Compostelle depuis le lieu de retraite (environ 3-4 jours de marche). En nous sollicitant à l'avance, nous pouvons acheminer vos bagages jusqu'à Saint-Jacques de Compostelle le jour de votre arrivée.

## **Le tarif**

**Tarif tout compris (pension complète, activités, balades, transfert aéroport,...) : CHF. 920.- / 920 euro.**

À la réservation, un acompte de CHF. 300.- / 300 euro est à verser sur le compte suivant en spécifiant votre nom, prénom et « *retraite yin & yang Espagne 2023* »

IBAN CH39 0026 5265 1239 2340 Y

UBS Sion

Samantha Possetti, rue du Mont 35, 1950 Sion

Le solde est à verser au plus tard un mois avant le début de la retraite.

Tarif de la consultation BaZi avec Alexandre en supplément : CHF. 90.- (*Tarif spécial réduit dans le cadre de la retraite*)

Durée de la restitution : environ 1h30 – 2h

(pour la consultation il est nécessaire de connaître son année, mois, jour, heure et lieu de naissance)

### **Lieu de la retraite**

La retraite se tiendra à « Casa Da Terra », à Lugo, en Galice en Espagne

À environ 1h de route depuis l'aéroport de Saint-Jacques de Compostelle

### **Décharge**

En participant à cette retraite, vous vous engagez à informer Samantha Possetti et Alexandre Santos Mella si vous êtes enceinte, si vous avez des problèmes de santé, si vous avez subi une opération dans les 6 mois précédents la retraite, si vous souffrez d'une maladie physique ou mentale, de dépression et si vous êtes sous traitement médical, si vous avez des intolérances alimentaires, etc.

En cas de blessure, il est préférable d'avoir un avis médical pour s'assurer qu'il n'est pas contre-indiqué de pratiquer.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accidents, blessures physiques ou mentales des participant.e.s. Chaque participant.e assume l'entière responsabilité de ses mouvements durant le cours. Il/elle est tenu.e d'être en possession d'une assurance responsabilité civile, et de toute assurance individuelle privée couvrant les risques de dommages susceptibles d'être causés ou encourus.

La responsabilité de Samantha Possetti et de Alexandre Santos Mella ne pourra être engagée pour tout préjudice corporel ou matériel causé ou subi par tous/toutes participants/es lors de la retraite ou des déplacements liés à la retraite.

Samantha Possetti ainsi que Alexandre Santos Mella ne sont pas responsables en cas de vol ou perte d'objet pendant la retraite.

### **Annulation**

L'acompte n'est pas remboursable.

En cas d'annulation de votre part dans un délai supérieur à 30 jours avant le début de la retraite, le montant restant ne sera pas remboursé.

En cas d'absence à la retraite, aucun remboursement ou échange ne seront effectués. Toute retraite commencée et interrompue ne sera pas remboursée.

### **A compléter**

Nom :

Prénom :

Adresse :

E-mail :

Numéro de téléphone :

Personne de contact en cas d'urgence :

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_