

## Pour accéder à la Ferme du Casage

En train :

- Jusqu'à Laragne-Montéglin (par Veynes Dévoluy). De là, un taxi\* peut vous acheminer.

- Jusqu'à Avignon. Prendre ensuite un car pour Carpentras (gare routière).

De là, un taxi\* peut vous acheminer.

En voiture :

Se rendre au village d'Eygalayes (à proximité de Séderon) puis suivre le balisage « Casage ». Une carte de l'arrivée vous sera transmise avec votre confirmation d'inscription.

En avion :

Marseille est l'aéroport grand public le plus proche.

## Renseignements et inscriptions

Pour tout renseignement, contactez :

Jean-Pierre Courgenouil

06 09 88 44 40 ou 01 34 61 43 59

jean-pierre.courgenouil@wanadoo.fr

Les inscriptions ne sont validées qu'à réception du bulletin d'inscription dûment rempli et accompagné du chèque d'acompte.

Date limite d'inscription : 24 avril 2022



**YOGA POUR TOUS** propose un stage

du 09 au 16 juillet 2022

dans la Drôme



**Balades - nature**

**Yoga**

**Massage**

*En pleine terre provençale,  
une semaine de ressourcement grâce  
à des pratiques conférant calme et harmonie  
avec soi-même, avec la nature et avec les autres.*

---

\* Réserver le taxi **au moins** 24h à l'avance au : **04 28 61 26 26**.  
(Tarif 2021 : moins de 30 km = 5,00€ ; au-delà = 10€) ladrome.fr

## Le lieu

Le stage se déroulera à la Ferme du Casage (gîte de France 2 épis) située en pleine nature à l'extérieur du village d'Eygalayes dans La Drôme, entre Sisteron et Vaison-la-Romaine. Le gîte dispose d'une piscine.



## La nourriture

Une importance toute particulière est accordée à l'alimentation: qualité des ingrédients, préparation, présentation, esthétique de la table et ambiance simple et chaleureuse du repas.

La maîtresse de maison cuisine des produits de saison issus de l'agriculture biologique et le plus possible d'origine locale. Beaucoup proviennent du jardin ou de l'élevage de la ferme.

Le pain au levain est fait maison. La cuisine est simple et savoureuse, végétarienne, en grande partie d'inspiration méditerranéenne.

## L'hébergement

Nous disposerons pour le stage de:

- 2 chambres individuelles, chacune étant équipée d'un lit simple; une douche et un WC à partager pour les 2 chambres
- 2 appartements équipés douche/WC et comprenant chacun une chambre avec lit double et une chambre avec 3 ou 4 lits simples.
- 1 espace sanitaire (4 douches fermées, 3 WC, 3 lavabos fermés)

## L'intervenant

Jean-Pierre Courgenouil, professeur de yoga diplômé de l'Institut Français de Yoga, élève de Andrée Maman, formé et diplômé par le Centre Tapovan à l'Ayurvéda Massage. Animateur de randonnée, diplômé de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

## Le déroulement du stage

Les participants seront accueillis le samedi 09 juillet 2022 à partir de 16h. Le stage se terminera le samedi 16 juillet 2022 à 10h. Chaque journée comprendra 2 pratiques de yoga, une balade à pied et l'initiation à un massage indien de tradition ayurvédique. En milieu de semaine, une journée ou demi-journée «libre» permettra à chacun d'explorer la région à sa guise ou... de se reposer !

Le nombre maximum de participants est limité à 14 personnes.

Cette semaine s'adresse à toute personne aspirant au calme et à l'harmonie, aimant la marche et la nature, recherchant bien-être physique et mental et souhaitant découvrir l'art du toucher.

## Le matériel nécessaire

- Un drap de dessous et une housse de couette (simple ou double selon le type de chambre attribué), serviette et gant de toilette.
- Pour les pratiques de yoga : des tapis de qualité seront à votre disposition sur place, apportez un plaid et éventuellement un petit banc d'assise ou un zafu (coussin d'assise).
- Pour les massages : apportez une petite serviette et une grande serviette de bain ou un vieux drap (ces linges seront probablement tâchés par les huiles utilisées).
- Pour les balades, une paire de chaussures de randonnée est vivement conseillée.
- Un petit sac à dos pour y glisser votre gourde, quelques en-cas et de quoi vous couvrir (pull, coupe-vent, imperméable,...), les bâtons de rando si vous en avez.
- Prévoyez un maillot de bain : pour se rafraîchir dans les rivières et se baigner dans la piscine du gîte.
- Si possible un duvet pour « la nuit des étoiles »

## Le coût

Hébergement en pension complète (prix par personne)

- dans une chambre individuelle : 469 €
- dans une chambre de couple : 469 €
- dans une chambre de 3 ou 4 personnes : 434 €

Enseignements :

- pour les adhérents à l'association Yoga Pour Tous : 190€
- pour les non adhérents à l'association : 215 €

Un acompte de 100 € est demandé à l'inscription. Le solde devra être réglé sur place pendant le stage.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à  
YOGA POUR TOUS\*

10, Allée du Bois d'Amour—78320 Le Mesnil Saint Denis

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone(s) : .....

E-mail : .....

Je m'inscris au stage « Yoga/Massage/Balades-nature » qui se déroulera à La Ferme du Casage du 09 au 16 juillet 2022.

Je verse par chèque à l'ordre de **Yoga Pour Tous** un acompte de 100€. Cet acompte sera remboursé intégralement en cas de désistement avant le 15 mai 2022, à hauteur de la moitié avant le 12 juin 2022 et sera conservé intégralement en cas de désistement plus tardif.

Date :

Signature:

\*YOGA POUR TOUS est une association loi 1901