



Du 24 au 27 août 2025

RETRAITE D'ÉTÉ

En Famille

Au pays basque

[SANTÉ HOLISTIQUE]

améliorer ou maintenir sa santé physique,
mentale, émotionnelle et spirituelle

[SLOW TOKI]

le lieu où l'on prend le temps



NOUVEAUTÉ

Venez vivre une retraite familiale joyeuse et ressourçante, où détente, yoga et découverte se mêlent !

Pendant que les adultes profiteront de séances de yoga pour se relaxer et se recentrer, les enfants (5 à 10 ans) participeront à des ateliers ludiques encadrés par une éducatrice de jeunes enfants.

Pour les adultes:

Yoga, méditation, pranayamas, yoga nidra et régénérateur

Pour les enfants, des activités variées et amusantes :

- **Ateliers de yoga** ludiques, adaptés à leur âge, pour bouger tout en s'amusant
- **Ateliers sensoriels** pour éveiller leurs sens à travers des jeux interactifs
- **Ateliers nature** où ils pourront explorer, jouer et apprendre au contact de la nature.

Une aventure familiale pleine de joie et de découvertes pour petits et grands !



Aurélie, professeure certifiée par la Fédération Francophone et Internationale de Yoga, est spécialisée en Yoga Thérapeutique, en Yoga Iyengar (la précision et l'alignement) et en MBSR, la technique de méditation pleine conscience, mondialement connue de Jon Kabat-Zinn.

Céline est éducatrice de jeunes enfants, diplômée d'état, et accompagnante à la parentalité. Elle est, entre autres, formée en yoga enfant et spécialisée dans l'accompagnement du burn-out parental. Elle propose des ateliers pour enfants orientés autour de la sensorialité, de l'éveil corporel et de l'éveil à la nature.



LA PRESTATION

- **3 nuits** en chambre double, triple ou dortoir
- (draps et serviettes fournis, taxe séjour)
- **3 repas par jour** (petit déjeuner, panier repas midi et dîner)
- **Pratique pour les adultes** avec Aurélie :yoga, méditation, pranayamas, yoga nidra, régénérateur
- **Ateliers ludiques pour les enfants** avec Céline, éducatrice de jeunes enfants



LE LIEU

Dans les collines de Bidache, idéalement situé entre l'océan (35min), les Pyrénées et la frontière espagnole (45min). La plage de la Chambre d'Amour, le château fantasque d'Abbadia, la maison hors norme d'Edmond Rostand, l'ascension de la Rhune à la rencontre des Pottoks sauvages, découvrez cette magnifique région si vous le souhaitez en dehors de vos heures de stage



TRANSPORT

Non inclus dans le tarif. En voiture, gare de Bayonne ou aéroport de Biarritz. Dans ces deux cas, navette possible par les propriétaires des lieux à 14€/p./trajet.



Nos hôtes Manu et Lionel



« Bienvenue dans notre maison d'hôtes **Slow Life** : un lieu magique qui a été conçu pour vous (ré)apprendre... à prendre le temps, et à le savourer !

Slow Toki signifie « le lieu où l'on prend le temps », en anglo-basque. C'est une maison que nous avons voulue à la fois atypique et paisible, authentique et surprenante. Notre objectif ? Vous faire vivre une expérience différente, mais surtout heureuse »

Lors de cette retraite, vous profiterez d'un **hébergement confortable** et d'une **cuisine savoureuse**, élaborée avec des produits locaux et de saison. Chaque détail est pensé pour créer une atmosphère douce et bienveillante, propice à la détente et au recentrage.

Un moment hors du temps pour vous retrouver pleinement et vous ressourcer en profondeur.

EXEMPLE DE JOURNÉE

- Entre 8h et 9h30 : Petit-déjeuner
10h -11h30: Pratique pour les adultes: asanas (postures), méditation,Pranayamas
Atelier pour les enfants : yoga enfant , atelier sensoriel et créatif
12h: Panier repas sur place ou à emporter
17h -18h30: Pratique pour les adultes et atelier pour les enfants
19h00: Dîner

HORAIRES

à respecter pour le bon fonctionnement:

Arrivée entre 15h et 16h au plus tard le dimanche

Départ du lieu à partir de 11h le mercredi

Nous contacter si impossibilité d'arriver à cet horaire

INSCRIPTION

Renvoyer formulaire et acompte de 200€ à **AuriayogA** au moment de la réservation

La totalité du paiement du stage est à effectuer AVANT le 1^{er} Juillet 2025

+ Réserver et payer votre séjour auprès de **Slow Toki**

Minimum 8 personnes – Maximum 15

MATÉRIEL

Si vous pouvez apporter ce matériel, ce serait l'idéal:

- 1 tapis
- 2 briques en liège
- 1 sangle
- 2 couvertures de yoga en coton ou 1 bolster



TARIFS

HEBERGEMENT pour 3 nuits:

Chambre pour 2 personnes (incluant taxe de séjour, draps et serviette): 342 euros

Chambre pour 3 personnes (incluant taxe de séjour, draps et serviette): 447 euros

Dortoir (5 personnes maximum) (incluant taxe de séjour, draps et serviette):
2 personnes: 342 euros

Lit supplémentaire : 105 euros

REPAS pour 4 jours :

Pension complète adulte (petit-déjeuner, panier repas midi sur place ou à emporter , dîner) : 135 euros

Pension complète enfant (petit-déjeuner, panier repas midi sur place ou à emporter, dîner) : 90 euros

Pour la réservation de chambre, contactez dès que possible notre hôte Manu au 09 75 20 73 91

Tarifs

STAGE YOGA ADULTE ET ATELIERS LUDIQUES ENFANTS:

Stage adulte 4 jours : 200 euros

Stage enfant 4 jours : 200 euros

Pour tout renseignement supplémentaire, contactez:
admin@auriyoga.com



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

RETRAITE FAMILLE 2025 – PAYS BASQUE

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom/Prénom: _____

Nom/Prénom de ou des enfant-s : _____

Téléphone : _____

Email : _____

Date de naissance : _____

Profession : _____

En cas d'urgence, contacter : _____

RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX Adulte

Êtes-vous enceinte? _____

Prenez-vous des médicaments? _____ Si oui, lesquels? _____

Suivez-vous un régime alimentaire particulier? _____

Êtes-vous enclin : aux troubles du sommeil? Aux angoisses? Au stress? À une fatigue générale? _____

Maladies/handicaps/problèmes de santé particuliers : _____

Blessures sérieuses antérieures : _____

Expérience en yoga? _____

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION
RETRAITE FAMILLE ÉTÉ 2025 – PAYS BASQUE**

RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX Enfant

Votre enfant présente-t-il des problèmes de santé particuliers? _____

Votre enfant a-t-il des antécédents médicaux importants à signaler? _____ Si oui, lesquels?

Votre enfant a-t-il des restrictions physiques ou des limitations de mouvements?

Y-a-t-il d'autres informations concernant votre enfant que vous souhaitez partager?

A ce formulaire d'inscription, je joins mon acompte de 200€ (chèque ou espèces) non remboursable et je procéderai au paiement de la totalité du stage avant le 1^{er} juillet 2025

Je contacte Manu, le propriétaire des lieux, afin de réserver ma chambre et je procéderai au paiement de mon hébergement directement à notre hôte

DÉGAGEMENT DE RESPONSABILITÉ:

Votre professeur de yoga adulte est certifié par la Fédération Francophone et Internationale de Yoga, et qualifiés pour vous guider dans votre pratique. Cependant, comme toute activité physique, certaines postures de yoga sont contre-indiquées pour diverses conditions physiques. Également le yoga comporte des risques de blessures si les indications données par le professeur ne sont pas respectées. En conséquence, la responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous incombe. En signant ce document, vous affirmez avoir lu et compris que vous demeurez entièrement responsable de votre pratique de yoga.

Je soussigné(e) _____

Déclare, par la présente, que :

- Mon état, physique et mental, me permet d'entreprendre le cours de yoga.
- Durant ma participation dans le cours de yoga, j'assume la pleine responsabilité pour ma santé et mon bien-être en respectant mes limites.
- En cas de doute, je demanderai l'avis de mon médecin pour m'assurer qu'il n'existe aucune contre-indication à ma pratique du yoga.
- J'exonère totalement mon professeur de toute responsabilité légale pour les problèmes de quelconque nature que ce soit, qui pourraient subvenir durant et après le cours.

Signature _____

Date _____

Je soussigné(e) :

Nom et Prénom du parent/tuteur légal : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Autorise mon enfant :

Nom et Prénom de l'enfant : _____

Date de naissance de l'enfant : _____

À participer aux ateliers organisés par :

Nom de l'éducatrice : Céline Bourbon

Lieu de l'atelier : Slow TOKI

Date(s) de l'atelier : du 24 au 27 août 2025

Je comprends que pendant les ateliers, mon enfant sera pris en charge par l'éducatrice de jeunes enfants (EJE) Céline Bourbon, et que les parents, bien que présents sur le lieu de l'atelier, ne seront pas dans la salle où se déroule l'activité. Je reste cependant joignable à tout moment si nécessaire. En dehors du temps des ateliers, les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents ou adultes accompagnants.

Je m'engage à informer Céline Bourbon de toute information médicale importante ou particulière concernant mon enfant (allergies, traitement en cours, besoins spécifiques, etc.).

En cas d'urgence, j'autorise Céline Bourbon à prendre toutes les mesures nécessaires, y compris faire appel aux services médicaux appropriés.

Fait à : _____

Le : _____

Signature du parent ou tuteur légal :

(Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »)

- Allergies ou besoins spécifiques de l'enfant:

En complétant attentivement ce formulaire d'inscription, vous nous aidez à mieux vous servir.

Nous vous souhaitons une chaleureuse bienvenue et un beau voyage!

Namasté.