



Du 16 au 23 août 2025

# RETRAITE D'ÉTÉ

## 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



## LA PRESTATION

- **7 nuits** en chambre double ou dortoir de 5 (draps et serviettes fournis, taxe séjour)
- **2 repas par jour** (nourriture végétarienne) et collations
- **25h de pratique:** yoga, méditation, pranayamas, yoga nidra, régénérateur
- **3 Ateliers « Mouvements et abandon »** avec Céline
  
- **Soin Shirodhara**
- **Padaprana** (massage pieds)
- **Hastaprana** (massage mains) avec Aurélie en supplément



## 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.



## NOUVEAUTÉ

Au cours de cette retraite avec Aurélie, vous aurez l'occasion de participer à de nouveaux ateliers:

### LES ATELIERS « Mouvements et abandon » avec Céline

Plongez dans une **expérience de reconnexion à vous-même** à travers **3 ateliers** animés par Céline. Ces moments dédiés vous inviteront à explorer vos sensations et à retrouver une harmonie profonde entre corps et esprit.

#### Au programme :

- **Se reconnecter à ses sens** : un atelier pour éveiller vos perceptions et apaiser le mental.
- **Expérimenter l'abandon par le mouvement** : libérer les tensions par le mouvement et atteindre une profonde relaxation.



## 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

|               |   |
|---------------|---|
| 7h30-10h00    | Pratique: asanas (postures), méditation, pranayamas                             |
| 10h00         | Brunch  |
| Jusqu'à 17h00 | Ateliers /Temps libre / Possibilité de massage ayurvédique, rando, sortie océan |
| 17h00-18h30   | Pratique: nidra, pranayamas, méditation   |
| 19h00         | Dîner   |



## HORAIRES

*à respecter pour le bon fonctionnement:*

**Arrivée** entre 16h et 18h au plus tard le samedi

**Départ** du lieu à partir de 11h le samedi

*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<sup>er</sup> Juillet 2025

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

Minimum 10 personnes – Maximum 15

## MATÉRIEL

*Vous devez impérativement apporter votre propre matériel afin de participer aux stages c'est-à-dire:*

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

## TARIFS

### Tarifs

HEBERGEMENT pour 7 nuits:

**Chambre double** (incluant pension complète, taxe de séjour, draps et serviette): **726€**

**Chambre double en solo** (incluant pension complète, taxe de séjour, draps et serviette): **1034€**

**Dortoir 5 pers.** (incluant pension complète, taxe de séjour, draps et serviette): **628€**

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

### Tarifs

STAGE Yoga et Ateliers : 505 €

**Soin shirodhara** : 75€ (tarif spécial stage)

**Padaprana** (massage pieds)/

**Hastaprana** (massage mains) : 30€/30min  
(tarif spécial stage)

Pour tout renseignement supplémentaire, réserver votre soin shirodhara ou massage contactez:

[admin@auriyoga.com](mailto:admin@auriyoga.com)



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## RETRAITE ÉTÉ 2025 – PAYS BASQUE

### INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Email : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Profession : \_\_\_\_\_  
En cas d'urgence, contacter : \_\_\_\_\_

### RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

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? \_\_\_\_\_

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<sup>er</sup> 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:

Vos professeurs sont certifiés 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 quelque nature que ce soit, qui pourraient survenir durant et après le cours.

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

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.