



STAGE
MIEUX-ÊTRE CYCLE
AUTOMNE



Gingerly

DU 5/10/2018

AU 7/10/2018





Gingerly

Stage Gingerly du 5 au 7 octobre 2018 : Retrouver votre équilibre de vie grâce à l'Ayurvéda cycle Automne

Vous êtes **surmené(e)**, souhaitez **ralentir** et profitez d'un week-end de **déconnexion** ?

Notre stage vous invite à une parenthèse mieux-être hors du temps pour vous retrouver avec l'aide de l'Ayurvéda, médecine ancestrale indienne, dont la définition signifie: "Art d'une longue vie".
Bénéficiez de nos conseils spécifiques pour l'automne afin de les intégrer dans votre quotidien pour encore plus de mieux-être.



Programme prévu (évolutif), les pratiques de yoga, les workshops, le massage sont adaptés à la saisonnalité de l'Automne qui correspond au dosha Vata.

Vendredi

-16h à 17h : Accueil autour d'une tisane

-17h à 18h30 : Pratique de **yoga** pour s'ancrer, souffler et marquer le point de départ de notre escale. Cercle d'ouverture, poser son intention

-18h30 à 19h45 : Créneau pour **2 massages** d'une demie heure par personne

-20h : Diner végétarien sans lactose, ni gluten



Gingerly

Samedi

-7h à 8h : Pratique de **yoga** favorisant le réveil matinal et l'énergie

-8h : Petit déjeuner healthy

-9h à 9h30 : Créneau pour **1 massage** d'une demie heure par personne

-9h30 à 11h30 : **Workshop** découverte de l'**Ayurvéd**a, déterminer votre **profil ayurvédique** ainsi que le mode de vie adapté

-11h30 à 12h45 : Créneau pour **2 massages** d'une demie heure par personne

-13h : Déjeuner végétarien sans lactose, ni gluten

-13h30 à 15h : Créneau pour **2 massages** d'une demie heure par personne

-15h à 16h: **Workshop Rituels ayurvédiques** à faire chez soi à l'Automne

-16h: Goûter Healthy

-16h30 à 17h : Créneau pour **1 massage** d'une demie heure par personne

-17h à 18h30 : **Workshop** sur la **gestion du stress**

-18h30 à 19h30 : Pratique de **yoga spéciale détox** pour préparer l'Automne

-19h30 à 20h : Créneau pour **1 massage** d'une demie heure par personne

-20h : Dîner végétarien sans lactose, ni gluten



Gingerly

Dimanche

-7h à 8h: **Pratique de yoga** pour nous mettre en énergie, favoriser l'ouverture de notre cœur et la connexion aux autres

-8h: Petit déjeuner Healthy

-9h à 9h30: Pratique de **méditation en marchant** et échanges sur les bienfaits

-9h30 à 12h: **Workshop** sur les **6 goûts en Ayurvéd**a et **cours de cuisine ayurvédique** afin de découvrir de nouveaux ingrédients, comprendre comment donner à son corps tous les nutriments pour augmenter son énergie, améliorer sa digestion et réduire son stress

-12h: **Déjeuner ayurvédique** que nous aurons préparé

-13h15 à 15h: Créneau pour **3 massages** d'une demie heure par personne

-15h à 16h: **Pratique de yoga** favorisant le relâchement de nos émotions et cercle de fermeture

-16h: Départ



Gingerly

Nous passerons le week-end dans les terres en Côte d'Opale dans un ancien manège à chevaux d'une ferme abbatiale du XVIIème siècle, lieu ressourçant ouvert sur la nature et propice à la déconnexion.

Le lieu:

Dans un site dont une partie classée monument historique en Côte d'Opale

Accès : A 1h30 de Lille, 2h30 de Paris et à 2h30 de Bruxelles
Pour toute information, nous contacter

Les repas:

Les **repas healthy** préparé par un chef cuisinier (végétariens selon la saison et les intolérances alimentaires, sans gluten ni lactose). Merci de nous signaler toute allergie, intolérance.

L'équipe :

Gingerly :

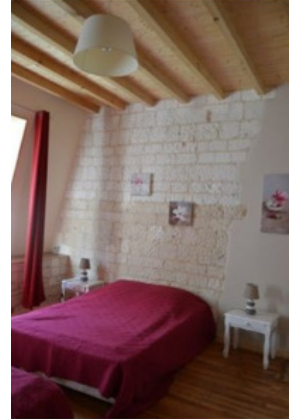
La mission de Gingerly est de transmettre à chaque personne les clefs pour acquérir un équilibre de vie.

Vous pourrez lors de ce stage expérimenter les 3 champs d'actions de la méthode qui sont : la pratique physique avec le yoga, l'hygiène alimentaire, la préparation mentale avec la méditation et la visualisation.

Aurélié Bachelet (fondatrice de **Gingerly**):

Après avoir travaillé 15 années en centrales d'achats textiles, j'ai découvert le yoga lors d'un déplacement professionnel en Inde. Passionnée, j'ai entrepris une formation du Viniyoga de Desikachar à l'IFY Paris dont la philosophie est que l'adaptation du yoga se fait à la personne et non l'inverse. Convaincue par les bienfaits de l'ayurvéda (retrouver de l'énergie, être moins stressé(e), retrouver une vie saine...), j'ai entamé une formation à l'école internationale d'Ayurvéda à Bruxelles et effectue régulièrement des cures ayurvédiques dans le Sud de l'Inde. Forte de cette expérience, je souhaite vous apporter des outils pour encore plus de mieux-être dans votre quotidien.

Maryline, notre experte masseuse qui saura prendre soin de vous avec un massage harmonisant du corps dans son entièreté.





Gingerly

Tarifs:

450 euros TTC en chambre partagée

480 euros TTC en chambre individuelle

Le prix comprend:

L'hébergement et l'accès à la salle

Les repas sains et savoureux sans gluten et sans lactose préparés par un chef cuisinier

Les séances de yoga et méditations. Le yoga s'adapte à tous, pas de niveau requis

Les workshops cités dans le programme

Le cours de cuisine ayurvédique avec les fiches recettes comprenant les vertus de chaque épice

Un massage harmonisant du corps d'une demie-heure

Une pratique de yoga dessinée et personnalisée en fonction de vos besoins (temps à prévoir avec chacun d'entre vous)

La mise à disposition des tapis de yoga. Prévoir un coussin ou banc de méditation, couverture, une tenue confortable.

Et...des surprises made in Gingerly

Le prix ne comprends pas:

Le transport

Toute assurance

Pour la confirmation de votre réservation, merci d'effectuer le règlement d'un acompte non remboursable de 50%.

Date limite d'inscription : 1/10/2018

Places limitées pour un accompagnement personnalisé !

CONTACT

Tel: 06 09 03 11 39

Email: aurelie@gingerly.fr

<https://www.facebook.com/gingerly.fr/>

<https://www.instagram.com/gingerly.r/>

<https://www.linkedin.com/company27024789/>