

# Détox et yoga du 7 au 12 août 2020



« La problématique de l'être humain a toujours été la même : comment vivre heureux ?

Le Yoga, discipline ancestrale, connaît un vif regain d'intérêt dans notre monde moderne un peu fou et prend des formes diverses pour tendre vers cet état.

Véritable art de vivre et science de l'expérience, il doit dans tous les cas nous mener vers l'équilibre psycho physiologique permettant l'ouverture à notre Être intérieur.

Je vous propose une pratique simple et abordable à tous afin d'expérimenter un temps de pose indispensable pour retrouver la douce et essentielle sensation de l'instant présent. » Didier

**Nous avons choisi d'associer à cette pratique une nourriture végétale et savoureuse qui complète le processus global de purification.**

## Programme :

### **Vendredi 7 août**

Arrivée entre 14h et 15h

16h30 Présentation de la cure

19h Repas

20h30 Relaxation

### **Samedi 8, Dimanche 9, Lundi 10 et Mardi 11**

8h Méditation et Yoga

9h30 Petit déjeuner Vitalité

10h30/14h Randonnée avec pique-nique léger

14h30 Temps détente : soins, jacuzzi, sauna, piscine

18h Yoga

19h30 Dîner

20h30 Soirée

### **Mercredi 12 août**

8h Méditation et Yoga

11h Atelier cuisine

12h30 Repas

14h Départ

**Prix de la cure : 650€**

**Didier Mangou** : professeur de Yoga depuis 20 ans, formé en Inde à l'institut Kaivalyadhama. Son enseignement repose sur le Yoga traditionnel, sa recherche et son expérience personnelle.

La pratique est basée sur la posture corporelle, la respiration, la méditation ainsi qu'une approche de la philosophie et de la psychologie du Yoga.



**Chiara Visconti** : exploratrice du mouvement et de la danse depuis plusieurs années, aujourd'hui est praticienne en *Rosen's Method of Movement*. Elle pratique la Relaxation Coréenne, le massage Thaï et à l'huile chaude, et partage son savoir en « cuisine bienfaisante »



Bulletin d'inscription  
**Cure Détox et Yoga du 7 au 12 août 2020, avec Chiara et Didier**

à renvoyer à : **Didier Mangou**, 20 Ch des Rama, Lozeron 26400 GIGORS ET LOZERON

Renseignements : **Chiara** 06.87.64.67.35 / **Didier** 06.37.85.10.37

Prénom : .....

Nom : .....

Age : .....

Adresse : .....

Code postal & ville : .....

Tél Fixe : .....

Portable : .....

Email : .....

État de santé général (préciser si allergies ou  
intolérances) : .....

.....

**Je m'inscris à la cure du 7 au 12 août** au tarif de **650 euros** (hors frais d'hébergement)

Si je viens en train : j'arriverai à la gare de Crest (26) le ..... à .....H..... (Covoiturage nous contacter).

**Pour m'inscrire, je joins :**

- **Un acompte de 100% du prix de la cure (encaissé un mois avant votre cure) par 2 chèques de : 325 € un à l'ordre de Chiara Visconti et un de Didier Mangou**
- **Ce bulletin d'inscription dûment complété, daté et signé,**

**Je prends note que ma réservation ne deviendra définitive que lorsque j'aurai retourné par voie postale ce bulletin d'inscription dûment signé et procédé au règlement de l'acompte.**

Un mail de confirmation vous sera envoyé.

Le ...../...../..... à .....

Signature :