

*A Rateau en Mai , les journées sont douces...*

## **LES SÉJOURS DÉTENTE ET LOISIR DU DOMAINE DE RATEAU**

**Du 8 au 12 mai 2024  
yoga et bien-être**

**Animé par Marie Pierre de Joux, professeur de Yoga Intégral ,autour du thème : « Avec le printemps, s'épanouir, s'exprimer, s'accepter ».**

**Domaine de Rateau**, demeure de charme, près de Bordeaux et de Saint Emilion, propose des séjours détente et loisirs au cœur d'un parc de deux hectares aux arbres centenaires. Au printemps, après ces longues semaines d'hiver, offrez-vous une parenthèse de détente absolue et soin de soi : Cours de yoga le matin et en fin d'après midi ; repas et collations légères et gourmandes à base de produits de saison, promenades dans la campagne environnante, où détente au bord de la piscine en dégustant des thés où des infusions du jardin.

Chaque stagiaire pourra profiter d'un soin en réflexologie plantaire et faciale ou d'un massage, dispensés par des praticiens dont le savoir-faire permettra à votre corps de retrouver un bon équilibre de ses fonctions, de se nettoyer du stress , et de faire de ce stage un complet moment de détente et de bien-être. Un après midi avec visite guidée de l'église monolithe de Saint Emilion vous permettra de découvrir un site touristique unique.

**Marie Pierre de Joux**, professeur formée au yoga intégral par **Ajit et Selvi Sarkar**. Membre de la Fédération Yoga Ayurveda , Marie Pierre enseigne à Art et Yoga, à Paris ([www.artetyoga.org](http://www.artetyoga.org)).

Le stage est accessible à tous, aucun prérequis n'est nécessaire.

Tenue conseillée, pantalon souple, amenez tapis de yoga, coussin et couverture légère.



## **PROGRAMME :**

**Mercredi 8 MAI 2023** : accueil à partir de 11h

12h30:Déjeuner

Installation, présentation de chaque participant, recueil des attentes de chacun.

16 h à 18h : séance de pratique d'asanas ( prise de conscience de l'état du corps)

18h30/19h30 : yoganidra du printemps

### **Jeudi 9 MAI :**

8h30 à 9h : méditation guidée de la nouvelle lune

9h30 à 10h30 : conseils pour la vie de tous les jours dans l'esprit yoga .

11h à 12h30 : séance d'asanas en fonction des besoins exprimés par chacun.

Après-midi : Repos, promenade en forêt, ou massage ...

17h à 19h : séance d'asanas pour l'entretien de la colonne vertébrale.

### **Vendredi 10 MAI :**

8h30 à 9h : méditation

9h30 à 10h30 : suite des conseils pour la vie de tous les jours.

11h à 12h30 : séance d'asanas pour la zone digestive.

Après-midi : détente, excursion à saint Emilion, visite guidée de l'église monolithe.

19h : yoganidra

**samedi 11 MAI :**

8h30 à 9h : méditation

9h30 à 10h30 : Les textes fondateurs du yoga.

11h / 12h30 : séance de pratique pour améliorer l'équilibre.

Après midi : Repos, promenade en forêt, ou massage ...

18h/19h30 : séance de pratique d'asanas.

**Dimanche 12 MAI :**

8h30 à 9h : méditation

10h/ recueil des impressions des participants au stage.

11h/12h30 : séance de yogasana et pranayama

13h : Déjeuner

Fin du stage

**Les repas sont pris en commun, petit déjeuner à 9 h, déjeuner à 13h, dîner à 20h.**



**Informations et réservation:**

**Domaine de Rateau :**

**Emmanuelle Hardouin Duparc**, 06 72 55 62 30.

[ehardouinduparc@hotmail.com](mailto:ehardouinduparc@hotmail.com)

Facebook et Instagram: Domaine de Rateau

[www.domainederateau.fr](http://www.domainederateau.fr)

**Yoga : Marie Pierre de Joux : 07 86 52 06 50**

Le **Domaine de Rateau** est à 18 km de Saint Emilion, 39 km de Bordeaux, 5 km de Coutras, 16km de Libourne. **Liaisons TGV Paris/ Bordeaux ; correspondances TER Bordeaux/ Coutras en une demi-heure.** Emmanuelle pourra vous prendre à la gare de Coutras, qui est à 10mnts.

## TARIF

**Le stage de Yoga s'élève à 250 euros par personne et se règle directement à Marie Pierre de Joux.**

### **Domaine de Rateau , repas et hébergement:**

L'hébergement se fait en ***chambre partagée de deux personnes***, grand lit de 160x200 ou deux lits de 80x200. Domaine de Rateau dispose de 5 chambres, 10 personnes seulement seront hébergées sur place. Les cours sont limités à 10 participants, selon l'ordre de confirmation des inscriptions. Le règlement de la moitié du séjour (selon l'option choisie) devra accompagner le bulletin d'inscription.

En cas d'annulation du stage de la part des organisateurs, l'intégralité des sommes versées seront restituées. En cas de désistement de la part du participant signalée par mail à l'organisateur (ehardouinduparc@hotmail.com) avant le 1 mai 2024 la moitié des arrhes seront restituées; après cette date les arrhes restent acquises à l'organisateur.

#### **- Séjour et Pension complète 4 nuits:**

Du mercredi 8 mai 11h au dimanche 12 mai 14h : Hébergement, repas ( entrée, plat, dessert, un verre de Bordeaux). Massage et visite guidée de l'église monolithe de St Emilion compris.

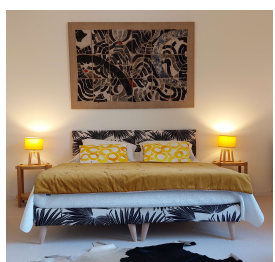
Trois options sont possibles, en fonction de la catégorie de la chambre. Consultez notre site pour visualiser les chambres ([www.domainederateau.fr](http://www.domainederateau.fr)).



#### ***Séjour en chambre Deluxe ; pension complète :***

**\*4 nuits : 707 euros** par personne. (9 repas)

Grande chambre confortable avec grande salle de bains et dressing. Vue sur parc et piscine. *Lit non dédoublable.* (Chambre Tulipe).



#### ***Séjour en chambre Supérieure ; pension complète :***

**\*4 nuits : 627 euros** par personne. (9 repas)

Grandes chambres confortables avec cabinet de toilette et wc. Vue sur le parc. (Chambre Palme à l'étage et Chambre Rose au RdC avec terrasse). Lits séparables.



#### ***Séjour en chambre Junior ; pension complète :***

**\*4 nuits : 547 euros** par personne. (9 repas)

Chambres douillettes, exposées au soleil du matin, splendide vue sur le parc. Grande salle de bains sur le pallier, partagée avec une autre chambre. (Chambre Tournesol et Chambre Eventail).

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Stage Yoga, Domaine de Rateau, 8/12 mai 2024

A retourner à: Emmanuelle Hardouin Duparc, Domaine de Rateau : 2, lieu-dit Rateau, 33230 Bayas.

Nom:.....  
Prénom:.....  
Adresse postale:.....  
Adresse mail:.....  
Tel portable:.....

Option choisie: (cocher l'option choisie)

**Stage Yoga: 250 euros par personne**  
(Stage 4 jours ).

**Pension complète 4 jours, chambre Supérieure: 627 euros**  
(hébergement, repas, un soin d'une heure, visite église monolithe St Emilion ).

**Pension complète 4 jours, chambre Junior : 547 euros**  
(hébergement , repas, un soin d'une heure, visite église monolithe St Emilion ).

**Pension complète 4 jours, chambre Deluxe: 707 euros**  
(hébergement , repas, un soin d'une heure, visite église monolithe St Emilion ).

-Le *règlement du stage* se fait par chèque à l'ordre de Marie Pierre de Joux ;  
-Le *règlement de la pension* se fait à Emmanuelle Hardouin Duparc; chèque, virement bancaire, où Carte Bleue.

**Le règlement de la moitié de la pension (selon l'option choisie) devra accompagner le bulletin d'inscription.**

**Merci de préciser si vous souffrez d'intolérance ou allergies alimentaires.**

**Mention «Lu et approuvé», date, SIGNATURE:**

**La taxe de séjour applicable est de 1,10 euros par jour , et se règle en supplément.**