



*A Rateau au printemps, les journées sont douces...*

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

### **Une semaine de yoga et de bien-être**

**Yoga Loisir et remise en forme avec Marie Pierre de Joux, professeur de Yoga Intégral.**

**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. Une visite dégustation de vin de Bordeaux est prévue dans un joli château des environs, ainsi qu'une excursion à saint Emilion, ravissant village médiéval fortifié..

Chaque stagiaire pourra profiter d'un soin en réflexologie plantaire et faciale ou d'un massage, dispensés par des praticiennes 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.

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

## **PROGRAMME :**

Arrivée le **dimanche à partir de 17h**  
Dîner en commun, présentation de chaque participant, recueil des attentes de chacun...

### **Lundi :**

9h – petit déjeuner  
9h30 à 10h30 : conférence sur les yogas  
11h à 12h30 : séance d'asanas dynamique  
13h : déjeuner  
après-midi : repos, lecture, promenades dans la forêt  
17h30 – 18h30 : questions réponses sur la pratique du matin.  
19h30 : dîner  
20h30 – 21h : séance de yoga nidra (détente dirigée)

### **Mardi :**

8h30 – 9h : méditation guidée  
9h : petit déjeuner  
9h30 à 10h30 : conférence sur les yoga sutra de Patanjali  
11h à 12h30 : séance d'asanas dynamique  
13h : déjeuner  
après-midi : Excursion à Saint Emilion.  
17h30- 19h : séance d'asana douce  
19h30 : dîner

### **Mercredi :**

8h30 – 9h : méditation guidée  
9h : petit déjeuner  
9h30 – 10h30 : conférence sur les Upanishads  
11h à 12h30 : séance d'asana dynamique  
13h : déjeuner  
après-midi : repos, lecture, promenade  
17h30 à 19h : séance d'asana douce  
19h30 : dîner

### **jeudi :**

8h30 – 9h : éveil corporel et salutation au soleil  
9 h : petit déjeuner  
9h30 – 10h30 : projection de photos des environs de Pondicherry  
11h à 12h30 : séance d'asana  
13h : déjeuner  
après-midi : Visite et dégustation de Vins. de Bordeaux au Chateau d'Abzac  
17h30 à 19h : séance d'asana douce et pranayama  
19h30 : dîner

### **Vendredi :**

8h30 – 9h : méditation  
9h : petit déjeuner  
9h30 à 10h30 : questions/réponses sur le stage  
11h à 12h30 : séance d'asana

**13h déjeuner**

**fin du stage**

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



## Conditions générales :

L'hébergement se fait en **chambre partagée de deux personnes**, lit individuel, lit double sur demande. Domaine de Rateau dispose de 4 chambres, 8 personnes seulement seront hébergées sur place. Pour les personnes souhaitant venir accompagnées par une personne ne faisant pas le stage, contacter Emmanuelle.

Les cours sont limités à 12 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; ainsi qu'en cas de mesures de confinement lié au Covid. En cas de désistement de la part du participant signalée par mail à l'organisateur (ehardouinduparc@hotmail.com) avant le ... 2023 la moitié des arrhes seront restituées; après cette date les arrhes restent acquises à l'organisateur.

### - Séjour et Pension complète cinq jours :

Du dimanche 17h au vendredi 14h : hébergement, repas, un soin de réflexologie.

Deux 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 confort plus : 570 euros** par personne.

Grande chambre confortable avec sa propre salle de bains et wc. (Chambre Palme et Chambre Rose) :

**Séjour en chambre junior :470 euros** par personne.

Chambre douillette, exposée au soleil du matin, splendide vue sur le parc. Grande salle de bains sur le palier, partagée avec une autre chambre.( Chambre Tournesol et Chambre Eventail).

### - Cours de Yoga: 300 euros

par personne. Stage de yoga , du lundi matin au vendredi 14h.

Externat possible (repas de midi en option, 20 euros par personne), dans la limite de 12 participants.



## 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, Paris Libourne; correspondances TER Bordeaux/ Coutras en une demi-heure.** Emmanuelle pourra vous prendre à la gare de Coutras, qui est à 10mnts.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Stage Yoga, Domaine de Rateau, printemps 2023 (date à préciser)

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: 300 euros par personne**  
(Stage 5 jours ).

**Pension complète 5 jours, chambre confort plus: 570 euros**  
(hébergement, repas, un soin d'une heure ).

**Pension complète 5 jours, chambre junior : 470 euros**  
(hébergement , repas, un soin d'une heure).

-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 0,83 euros par jour et par personne majeure, et se règle à part.**