

« Découvrez qui vous êtes, et tous les autres problèmes  
se résoudront d'eux-mêmes. »  
- Ramana Maharshi

# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

UNE IMMERSION DE 9 JOURS AU  
CIRCUS VILLAGE, LAOS

DU 7 AU 16 MARS 2018  
AVEC SONIA AMALRIC

# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC

Percevez cette retraite comme un voyage d'exploration à l'intérieur de vous-mêmes

On se laissera guider par les différentes pratiques de l'Ashtanga yoga (Asanas, Kriyas et Pranayama, Méditation) sans pour autant s'y limiter. Le Vinyasa yoga, forme d'expression plus libre du mouvement, ainsi que le Yin yoga, créant les conditions d'une relaxation en profondeur, seront aussi au programme de la retraite.

L'objectif est d'atteindre un état de relaxation profonde, de lâcher-prise et de bien-être, et de créer ainsi un espace propice à la guérison et à la transformation personnelle.

Les conditions seront réunies pour vous y guider :

Echangez une déconnexion totale des obligations liées au monde extérieur (un créneau d'accès à internet et téléphone sera prévu au cours des 9 jours) contre une totale connexion avec la nature (notamment l'élément eau présent partout dans l'environnement magique du Circus Village), des activités versées vers l'exploration de soi et l'évolution personnelle : yoga, méditation, soirées en groupe, discussions guidées, visite de lieux sacrés...

# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC

A propos du lieu :

Le Circus Village ([www.circus-village.com](http://www.circus-village.com)) est né il y a plus de dix ans au cœur d'un paradis préservé...

Niché au pied de deux rivières, à 30 kms de la belle cité historique de Luang Prabang et à deux pas des magnifiques chutes de Kuang Si.

Le site s'étend sur plus d'un hectare: entouré d'un cirque de montagnes, il abrite vergers et rizières et de nombreuses piscines naturelles. L'eau est présente sur tout le terrain, avec de nombreuses sources chaudes et leurs petites plages cachées, idéales pour se détendre et se ressourcer...tout comme à l'ombre de la forêt de bambous.

Le village dispose d'un sauna aux plantes, de fours à bois, et d'un Shala spacieux ouvert sur l'extérieur pour des pratiques en connexion avec la nature...

Le terrain du village est cultivé avec un potager bio qui produit des légumes frais, un verger, des orchidées...et différentes espèces de bambous, plantées pour préserver l'écosystème et servir de bois de construction pour les bungalows écologiques du village.



# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC

A propos des repas :

La nourriture préparée par les chefs du Circus village est d'inspiration asiatique et internationale, délicieuse et toujours saine et variée, utilisant les produits cultivés sur place ou localement dès que possible.

La cuisine du Circus est belle, généreuse et préparée avec amour pour conforter nos âmes.

Trois repas par jour seront servis pendant la retraite, et des fruits frais ou autres boissons seront à disposition régulièrement.



# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC

A propos du logement :

L'hébergement se fera en chambre partagée ou individuelle selon le type de logement.

Vous pouvez formuler une préférence d'hébergement (photos sur le site du Circus) et nous répartirons les participants en fonction des préférences et l'ordre d'inscription (premier arrivé, premier servi).

Les maisons laotiennes et bungalows sont répartis sur le terrain le long de la rivière, avec des piscines naturelles privatives.

Les huttes et les bungalows ont des toilettes et salles de bains partagées.

Les matelas et la literie sont fournis quelque soit l'hébergement.

\* Maisons traditionnelles laotiennes :

faites en bois de Teak, elles sont construites proches de la rivière.

Elles se composent de deux grandes chambres.

Elles disposent de l'électricité, douche chaude et toilettes privatives et peuvent héberger 3 personnes par grande chambre.

\* Jungle Bungalow :

Les bungalow en bambou disposent d'une terrasse sur la rivière et de l'électricité.

Idéal pour deux personnes

\* Hütte en bambou:

Humbles petites huttes en bambou privatives, elles sont parfaites pour une personne seule en retraite.



# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC

Au programme de la retraite:

Toutes les pratiques et activités proposées au groupe pendant cette immersion sont facultatives, et il est avant tout conseillé de... suivre ses envies pendant la retraite !

\* Matins :

Ashtanga routine : Pratique des Kriyas (exercices de nettoyage, « cleansing »), du Pranayama (exercices de respirations) et d'Asanas (pratique physique).

\* Fin de journée :

Une pratique de Vinyasa Yoga OU de Yin Yoga

\* Méditations et discussions guidées (explorer les principes du yoga, ex : comment être plus libre et heureux).

\* Trois ateliers de thai yoga massage donnés par Arno LHermitte pendant la retraite, pour explorer les secrets du toucher et des ajustements.

\* Un jour de pause des pratiques au milieu de la retraite : Excursion dans les temples de la région.

\* Soirées :

Ecstatic dancing (danse libre et méditative), projections, soirées autour du feu...



# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC

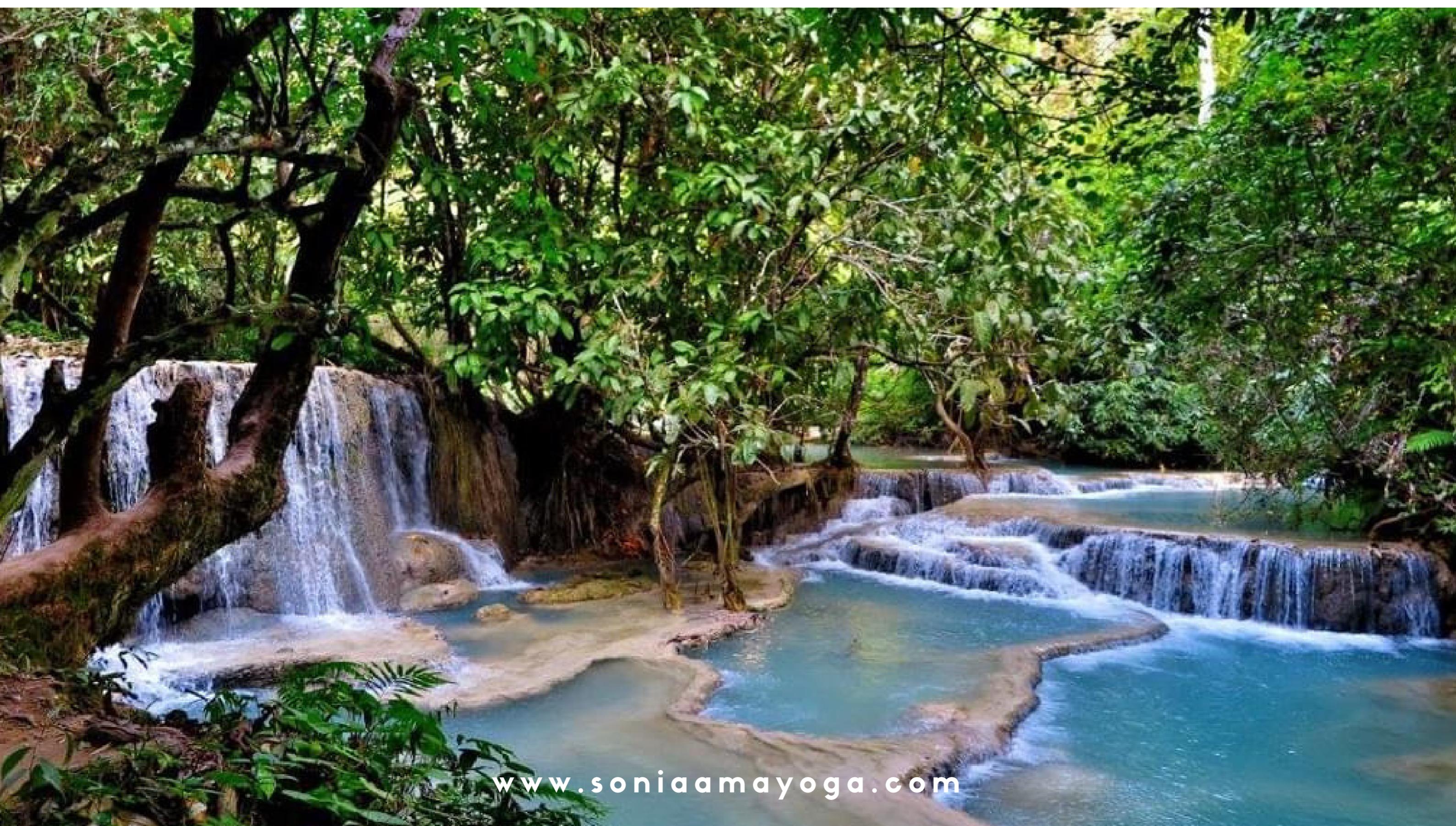
## Activités optionnelles :

Ces options ne sont pas incluses dans le prix total de la retraite.  
Merci de prévoir des espèces supplémentaires si vous pensez en avoir envie.

\* Pour ceux qui souhaitent participer à d'autres excursions (visite des éléphants dans la région, autres sites historiques, etc), cela sera possible sur place en s'organisant avec l'équipe du Circus.  
Le prix dépendra de l'activité choisie et du nombre de participants intéressés.

## \* Massages :

Des massages à l'huile ainsi que des massages Thai thérapeutiques seront proposés sur place tout au long de la retraite par Arnaud , Felix, et leur équipe.



# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

**DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC**

## Arrivée :

Nous nous retrouverons à Luang Prabang, le 7 à 14h. Un rendez-vous sera donné à tout le groupe à la boulangerie café Joma à côté de la Poste pour un départ groupé vers le Circus village.

Pour ceux passant la nuit du 6 à Luang Prabang elle vous coûtera environ 15 euros dans une des nombreuses guest houses.

L'accueil se fera le 7 au soir au Village avec présentation de la retraite et prise de contact.

Les cours de yoga commenceront le 08/03 et la dernière pratique sera le 16/03 matin. Le retour à Luang Prabang se fera le 16 après la pratique, et nous pourrons passer une dernière nuit ensemble à Luang Prabang avant de reprendre l'avion le 17...  
A moins que vous ne décidiez de prolonger un peu le voyage...

## Quel billet acheter ?

Notez que Air Asia fait désormais la liaison entre Bangkok et Luang Prabang à des tarifs intéressants si vous vous y prenez un peu en avance, mais que la compagnie n'apparaît pas dans les comparateurs de vols !

L'option la moins coûteuse est donc sans doute de faire un Paris-Bangkok puis Bangkok-Luang Prabang...

Il est aussi possible d'arriver à Vientiane puis faire Vientiane – Luang Prabang.

NB : Il y a actuellement des billets à moins de 450 euros A/R pour Paris- Bangkok (recherche en juillet 2017) !



# L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION

**DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC**

Rejoignez le voyage....

\* Le prix total : 950 € (incluant hébergement, 3 repas par jour, cours de yoga et activités, et une journée d'excursion)

\* Tarif spécial conjoint(e) non-yogi... ☺ 650 € si votre +1 ne participe à aucune des activités yoga (incluant l'hébergement, 3 repas par jour, et une journée d'excursion)

Comment s'inscrire ?

La participation à la retraite est ouverte à tous les niveaux de pratique, à l'exception de ceux n'ayant encore jamais pratiqué le yoga.

Si vous êtes débutants mais souhaitez rejoindre le groupe, nous vous encourageons à essayer de pratiquer le plus souvent possible d'ici l'immersion de mars ☺

Remplissez le formulaire d'inscription et retournez le signé (conditions de réservation) à [sonia.amalric@gmail.com](mailto:sonia.amalric@gmail.com)

Payez l'acompte de 350 € soit par Paypal à l'adresse [sonia.amalric@gmail.com](mailto:sonia.amalric@gmail.com) soit par virement bancaire (demandez-moi mes coordonnées bancaires).

Les 600€ restants seront payables sur place le premier jour de la retraite EN ESPECES (euros et dollars acceptés).

Conditions d'annulation et de remboursement de l'acompte :

L'acompte sera remboursé pour toute annulation intervenant au minimum deux mois avant la retraite (soit jusqu'au 14 janvier 2018).



# **L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION**

**DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC**

Merci de :

- remplir et **SIGNER ce formulaire**,
- de payer l'acompte de 350 € soit par **Paypal** à l'adresse **sonia.amalric@gmail.com** soit par virement bancaire (demandez-moi mes coordonnées bancaires).

NOM : .....

Adresse : .....

Téléphone: .....

E-mail : .....

Comment souhaitez-vous régler l'acompte de 350 euros (remboursable si annulation avant le 14 janvier) ?

**Paypal / Virement bancaire**

**Datez et Signez**

# **L'INVITATION AU VOYAGE: ASHTANGA YOGA ET AUTO-TRANSFORMATION**

## **DU 7 AU 16 MARS 2018 AVEC SONIA AMALRIC**

**Comment avez-vous entendu parlé de L'Invitation au Voyage – 2018 ?**

**Depuis quand pratiquez-vous le yoga ?**

**Quelle est votre pratique de yoga actuelle (quel style de yoga, à quelle fréquence pratiquez-vous, avez-vous pratique de méditation... ) ?**

**Avez-vous des blessures ou une autre remarque à partager sur votre corps et votre état actuel ?**

**Si vous avez un régime alimentaire spécifique (autre que végétarianisme), merci de le préciser :**

**Avez-vous des préférences pour l'hébergement (nous ne pourrons pas satisfaire les demandes de tout le monde mais on fera au mieux) :**

**Que recherchez-vous en premier lieu dans cette immersion (il n'est pas indispensable d'avoir des attentes !...) ?**

**Autres remarques/ questions ?**