

Vous vous êtes inscrits au stage de massage, tantra et respiration chamanique. Pour que ce stage vous soit le plus agréable possible, nous vous recommandons, si cela vous est possible de venir avec :

1 votre confort

- Plusieurs serviettes de bains (une ou deux pour la douche) 1 ou 2 pour le massage et la respiration chamanique (préférer des serviettes qui ne craignent rien).
- un zafu, ou un coussin dur et haut pour que vous soyez confortablement installés dans la position zazen pour masser. (<http://www.chin-mudra.com/Coussins-Yoga-Lotus-Bio-323-liste.html> , si vous en cherchez, vous pouvez choisir la couleur et les commander directement, mais je peux vous les avoir au prix de gros, si vous me prévenez suffisamment tôt.)
- Un ou deux paréos et un bandeau, 1 string pour le massage, à sacrifier à cause de l'huile.
- Des vêtements souples, en coton, permettant de danser, bouger sans soucis (penser que certains exercices donnent vraiment chaud, prévoir aussi de quoi se mettre à l'aise).
- Selon la météo des vêtements chauds.
- Une paire de chaussons pour l'intérieur.

2 le rituel du samedi soir

- Des vêtements de fête pour le repas.
- Pour les femmes : voiles, bijoux, parures, maquillages et tout ce qui peut magnifier votre corps.
- Pour les hommes, il est aussi proposé d'être magnifiques!!!!

3 Quelques rappels

- Les ronfleurs et ronfleuses doivent se signaler pour l'organisation des chambres.
- Pensez aux bouchons d'oreilles qui permettent de mieux récupérer.
- Si vous avez des biocompatibilités alimentaires, nous le signaler à l'avance.
- Arrivez le plus tôt possible vendredi soir pour vous reposer, le stage est intense, pour en profiter au mieux il vaut mieux être frais et dispo...

Et surtout venez avec le meilleur de vous même !

- **Lieu** : Gîte du Verger

Cliquez sur le lien pour accéder au site du gîte qui vous donnera toutes les infos...

45110 SAINT MARTIN D'ABBAT

Accueil le Vendredi entre 19h00 et 20h00. Dîner à 20h00.

Fin du stage Dimanche 18h00.

A bientôt.

Julie, Julien et Jean-Paul.