



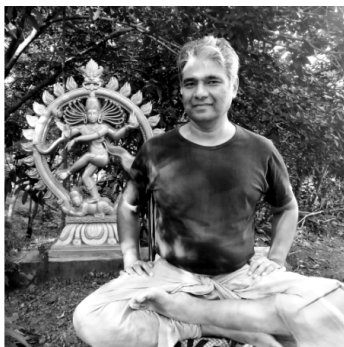
7 jours de ressourcement
Yoga & Ayurveda & Soins pour renforcer
l'immunité avant l'hiver

Massage/ Soins/ Shiatsu/ cranio-sacrale - Yoga - Méditation - Yoga Nidra-
Constellation systémiques & familiale
Enseignement textes sacrés - Art de Vivre Ayurvédique
Nourriture Vivante

du 17 au 23 octobre ou
du 24 au 30 octobre 2021

à l'Académie Internationale de Yoga Gaia Healer
94 rampe de Fontvergnès, 12300 Decazeville
www.academy-gaiahealer.com

Les co-fondateurs de l'école Gaïa Healer internationale, Sylvie Rigal & Ekarshi Sarva Atma Mithra & Padma Priya (Nicole) Rupp, organisent ces journées de ressourcement Yoga & Ayurveda pour vous donner la possibilité de vous nourrir autrement, de remplir vos piles avant l'hiver, de renforcer votre système immunitaire en apprenant les bons gestes quotidiens.



EKARSHI SARVA ATMA MITHRA



PADMA PRIYA



SYLVIE

Les enseignements sont dispensés par **Ekarshi Sarva Atma Mithra** et **Padma Priya (Nicole) Rupp**. Pour l'organisation nourriture, cuisine et logement **Sylvie Rigal**. Vous trouverez plus d'informations sur l'équipe sur le site de l'école: www.academy-gaiahealer.com

Dates : 2 semaines au choix : du 17 au 23 octobre 2021
ou du 24 au 30 octobre 2021

Début : dimanche 17 octobre 2021 (jour d'arrivée) début de l'enseignement à 15h
Fin de la retraite : samedi 23 octobre 2021 (jour de départ) 14h
ou
Début : dimanche 24 octobre 2021 (jour d'arrivée) début de l'enseignement à 15h
Fin de la retraite : samedi 30 octobre 2021 (jour de départ) 14h
Durée: 7 jours (dont le jour d'arrivée + jour de départ)

Inclus dans le programme:

- 1 soin/ massage/ Shiatsu/ soin craniale par jour (1h30)
- méditation et yoga quotidien (2 pratiques par jour)
- yoga nidra quotidien
- enseignement de l'art de vivre et lecture des textes quotidiens
- les repas de midi seront cuisinés ensemble, recettes ayurvédiques
- fruits et tisanes disponibles à volonté
- possibilité de faire une constellation familiale en groupe. *Vous adresser à Padma Priya.*
- RDV individuel avec Ekarshi ou Padma Priya également possible. *Merci d'annoncer votre souhait pour que nous puissions l'intégrer dans le déroulement de la journée.*
- possibilité de prendre RDV avec le médecin ayurvédique en Inde (traduction Ekarshi Sarva Atma ou Padma Priya)

Non inclus dans le programme:

- le dîner et l'hébergement.
Les participants sont autonomes pour le dîner dans leur gîte.
Le gîte du Mineur Paysan à Decazeville est pré-réservé pour vous.
Merci de confirmer votre réservation auprès de Christian Lacombe 06 23 20 29 97

Déroulement type d'une journée:

6h00 - 8h00 : Méditation et Yoga postural (Ekarshi / Padma)

8h00 - 11h00 : Soins (salle de massage) groupe 1/groupe 2

10h00 - 13h00: cuisiner ayurvédique (Ekarshi / Sylvie) avec groupe 2/groupe 1

13h00 - 14h00: Repos

14h00 - 15h00: Yoga Nidra (Padma) - tous

15h00 - 18h00: Massages (salle de massage) groupe 2/ groupe 1

15h30-17h00: méditation & Yoga (Padma) groupe 1/ groupe 2/

18h00 - 19h00: Satsang: enseignement art de vivre et lecture et commentaire des textes sacrés (Ekarshi) tous

19h00 - 19h30: questions & réponses avec Ekarshi tous

Les participants s'organisent en autonomie pour le dîner dans leur gîte.

JOUR D'ARRIVÉE : Cercle d'ouverture & Satsang & Bilan de santé & Prise de pouls de 15h à 18h. Merci à tous de respecter l'heure d'arrivée à l'école pour que l'enseignement et l'organisation des soins puissent commencer à 15h.

JOUR DE DÉPART : Cercle de clôture et conseils personnalisés au départ après le repas de midi, merci à tous de respecter l'heure de fin à 14h.

Le tarif : 1050 euros pour 7 jours

Le paquet art de vivre comprend :

- 1 repas du soir le jour d'arrivée
- 6 déjeuners : déjeuner chaque jour et déjeuner jour de départ
- fruits et tisane à volonté durant la journée
- 10 pratiques de méditation & yoga (deux fois par jour selon le groupe)
- 5 pratiques de yoga nidra (une fois par jour)

- 5 satsangs avec 10 enseignements sacrés de l'art de vivre selon Guru Narayana
- constellation familial (à la demande selon le groupe ou en individuel)
- questionnaire de santé et habitudes alimentaires et hygiène de vie par email
- un RDV avec le médecin ayurvédique en Inde (traduction Ekarshi ou Padma)
- bilan fin de retraite et conseils personnalisés

Avec votre participation, vous financez les travaux de l'école Gaïa Healer (réparation du toit de l'école), 10% des recettes soutiendront le travail solidaire de l'Association Maithri Mandir "projet soutien de la communauté touchée par le COVID".

Votre déplacement, hébergement et dîners ne sont pas inclus dans ce prix. Si vous avez besoin de renseignements complémentaires, vous pouvez contacter Sylvie Rigal : sisi.rigal@gmail.com ou le Gîte du Mineur Paysan [06 23 20 29 97](tel:0623202997) - www.lemineurpaysan.fr

Merci de venir avec un auto-test, PCR ou certificat de guérison COVID.

Inscriptions : Nombre de places limité à 8 personnes

Pour réserver votre place merci d'envoyer un email à association.gaiahealer@gmail.com avec le justificatif de virement de 100 euros. Le solde doit être viré au plus tard 14 jours avant le début de la retraite **sinon votre place se libérera pour une personne de la liste d'attente.**

Les 100 euros ne peuvent être remboursés. Merci pour votre compréhension.

Annulation possible jusqu'à 14 jours avant la date de début, sinon le montant est dû. Sauf cas de force majeure. Merci pour votre compréhension. Pour toute question comptabilité merci de vous adresser à Vincent : comptagaiahealer@gmail.com.

Notez impérativement sur le virement pour nous faciliter le suivie comptabilité:

- 1.) votre **nom** et **prénom**
- 2.) titre de la retraite: "**Ayurvéda 17 oct ou Ayurvéda 24 oct**"

Coordonnées bancaires :

Association Gaïa Healer - Crédit Agricole Nord Midi-Pyrénées

IBAN: FR76 1120 6000 2900 7084 9717 787 - BIC: AGRIFRPP81 2

Uniquement les personnes membres de l'Association peuvent participer aux cours et retraites proposés dans l'école de Yoga. C'est un lieu privé, merci pour votre compréhension. Si vous n'êtes pas encore membre, merci de vous inscrire pour **2021/2022** sur [hello.asso](https://www.helloasso.com):

<https://www.helloasso.com/associations/association-gaia-healer/adhesions/adhesion-gaia-healer>

L'ÉQUIPE DES FONDATEURS DU LIEU



EKARSHI SARVA ATMA MITHRA



PADMA PRIYA



SYLVIE

L'École Internationale de Yoga Gaïa Healer à Decazeville est un projet de co-création inspiré par les fondateurs Ekarshi Sarva Atma Mithra, Sylvie Rigal et Padma Priya (Nicole) Rupp.

La création de cette école **éco-responsable et son enseignement sans frontières** a pour but la transmission du **yoga traditionnel** et toute autre pratique reconnue pour le bien-être de l'Être humain et de la planète. Gaïa Healer ça veut dire guérisseur ou guérisseuse de la terre.

L'association Gaïa Healer est en train de créer cette école de Yoga dans l'ancienne école de Fontvergnès (école maternelle de la ville de Decazeville). C'est un bâtiment ancien peu utilisé et peu entretenu depuis 40 ans. Il a gardé tout le charme de son époque (début 20ème siècle). Aujourd'hui il a besoin de tout notre soin comme notre terre à petite échelle. **L'ensemble des fonds est utilisé pour les travaux du bâtiment avec votre inscription vous financez les travaux de cet école.**

L'OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION GAÏA HEALER

L'Association a été créée en juillet 2020 avec les objectifs suivants :

Enseignement d'un art de vivre pour préserver l'équilibre écologique de la planète et de ses habitants

Préservation d'un bâtiment historique : les amis de l'école – un patrimoine d'enseignement

Solidarité pour des personnes dans le besoin et dans la solitude, en particulier soutien moral et financier du projet Ananda Puram l'école résidentielle au Kerala

Inspiration d'un mode de vie éco-responsable, être un exemple reconnu au niveau local, national et international

Création d'un lieu d'enseignement et de retraite résidentielle de caractère ouvert et incluant

LE BUREAU DE L'ASSOCIATION GAÏA HEALER

PRÉSIDENTE : Padma Priya (Nicole Susanne) Rupp, Professeur de yoga, yoga nidra et constellation familiale TRÉSORIERES : Vincent Giraudon, professeur de Yoga SECRÉTAIRES : Prakash Atma Stéphane Chaumont, professeur de yoga et Nelly JAMON réflexologue plantaire et méditations OSHO