

JOURNÉE BIEN-ÊTRE & NATUROPATHIE

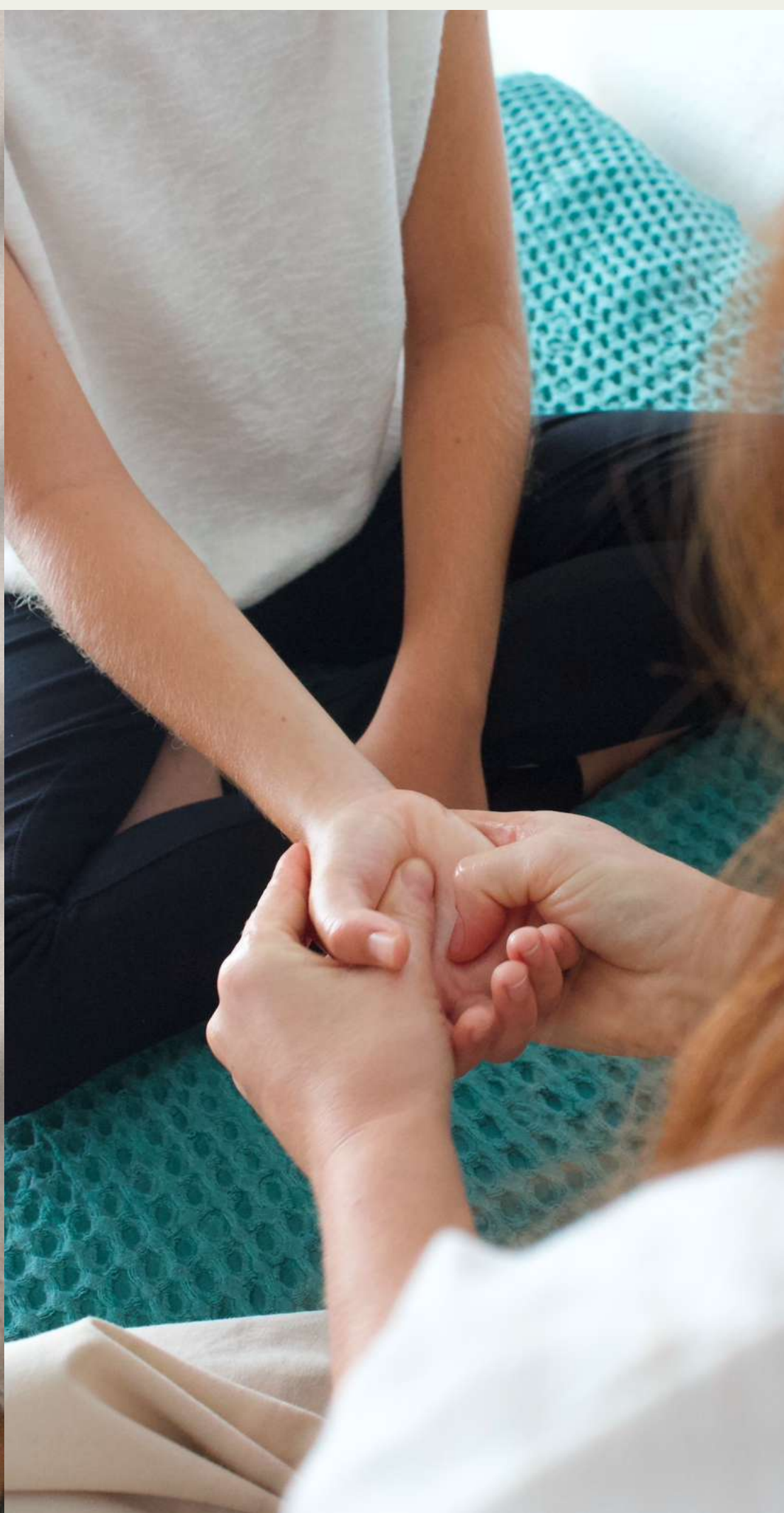
YOGA, MASSAGE & NATUROPATHIE

Bienvenue à notre journée bien-être dédiée à la naturopathie et au bien-être !
Merci beaucoup pour l'intérêt que tu portes à cet événement. Tu t'apprêtes à vivre une parenthèse revitalisante dans un cadre apaisant, idéal pour aider ton corps à se détoxifier et à se renouveler.

Cette journée est une invitation à la détente, à l'écoute de ton corps et à la découverte de pratiques naturelles pour te sentir mieux au quotidien.
À travers des outils simples et accessibles comme le mouvement, la respiration, les plantes ou encore le massage, tu apprendras à mieux comprendre les besoins de ton corps et à l'accompagner dans son équilibre naturel.
Un moment pour ralentir, prendre soin de toi et repartir avec des clés faciles à intégrer chez soi.

Chaque activité t'apportera des clés concrètes pour intégrer des habitudes au quotidien et retrouver un corps plus léger et plus énergique.
Nous avons hâte de t'accompagner dans cette aventure de bien-être !

OLWENN & JEANNE



ACTIVITÉS

Ateliers de naturopathie
Massage individuel
Pratique de Yoga
Sophrologie
Atelier culinaire
Repas sains et végétariens
Ancrage et temps pour soi

Hatha Yoga

Ce cours de yoga Hatha sera doux et structuré, conçu pour installer la stabilité, l'ancrage et l'harmonie intérieure. À travers des postures tenues plus longtemps, un travail sur l'alignement, la respiration et la relaxation profonde, vous développerez souplesse, force douce et concentration. L'objectif est de calmer le mental, équilibrer le corps et l'esprit et installer un état de sérénité durable.

Naturopathie

La naturopathie est explorée à travers deux ateliers complémentaires. Le premier se concentre sur l'équilibre acido-basique et des astuces bien-être, en proposant des gestes simples pour améliorer cet équilibre si difficile à préserver. Le second atelier aborde l'aromathérapie, en présentant 5 huiles essentielles essentielles pour soutenir le corps et l'esprit. Vous recevrez des conseils pratiques et des outils à intégrer facilement dans leur quotidien pour un bien-être conscient et apaisé.

Massage bien-être

Offrez-vous une véritable pause ressourçante grâce à un massage bien-être personnalisé. Pendant 30 minutes, choisissez la zone de votre corps qui en a le plus besoin :

- Haut du corps (dos, nuque, épaules) pour relâcher les tensions
- Bas du corps (jambes, pieds) pour relancer la circulation et alléger
- Ou bien une séance de réflexologie plantaire ou palmaire, pour agir sur l'ensemble du corps à travers les zones réflexes des mains ou des pieds.

Ce moment de détente profonde accompagne le processus de détoxification, favorise la circulation de l'énergie, l'élimination des tensions et un véritable lâcher-prise. Une invitation à se reconnecter à ses sensations, à son souffle et à son bien-être intérieur.

Atelier cuisine

La cuisine végétale est un excellent moyen de purifier votre organisme et de retrouver un équilibre alimentaire.

Redécouvrez le plaisir de cuisiner avec des ingrédients simples et naturels. Cet atelier vous initiera aux bases de la cuisine végétale et vous donnera toutes les clés pour créer des repas équilibrés et nourrissants.

Vous apprendrez à sélectionner les meilleurs ingrédients, à maîtriser les techniques de cuisson et à composer des plats qui raviront vos papilles et votre santé.

UNE JOURNÉE EN CARBET



Vos affaires personnelles à prévoir pour la journée en carbet:

- Tenue confortable pour les pratiques de yoga.
- Tapis de yoga.
- Coussins, plaids au besoin.
- Tenue de rechange: short, tee-shirt.
- Casquette, chapeau, crème solaire, lunettes de soleil.
- Pharmacie personnelle.
- Carnet d'écriture, crayons.
- Livres.
- Répulsif à insectes.
- Appareil photo, jumelles.
- Gourde d'eau.
- Tasse
- Serviette & savon

Un parking est à proximité du carbet, pour te permettre de récupérer quelques affaires en cas d'oubli pendant le séjour !

IMPORTANT:

Vos affaires personnelles sont sous votre responsabilité.
Nous ne saurons être tenus responsables de leur perte ou dégradation.

CONFIRMES-NOUS TON INSCRIPTION

PRIX : 140€ PAR PERSONNE
(non adhérents +5€)

Pour valider ton inscription et confirmer ta volonté de vivre avec nous cette expérience en Amazonie, merci de remplir et nous envoyer les documents annexes à cette adresse : yujkaya@gmail.com et natur.olwenn@gmail.com

Il faudra également réaliser un paiement (Rib ou Lydia) au compte de:

ASSOC. YUJ'KAYA STUDIO DE DANSE YOGA ET BIEN-ETRE
CREDIT AGRICOLE ILLE ET VILAINE
IBAN: FR76 1360 6000 1146 3451 5363 246
BIC: AGRIFRPP836

ou



Directement via le Site HelloAsso: association YUJ'KĀYA
<https://www.helloasso.com/associations/yuj-kaya-studio-de-danse-yoga-et-bien-etre/evenements/journee-bien-etre-en-amazonie>

En cas d'annulation:

- 1): Sauf cas de force majeure, si vous annulez 15 jours avant, vous êtes remboursé(e) à 100%.
- 2): Sauf cas de force majeure, si vous annulez après les 15 jours précédents l'événement, vous êtes remboursé(e) à 50% du prix payé.
- 3): Sauf cas de force majeure, si vous annulez après les 8 jours précédents l'événement inclus, aucun remboursement ne sera possible.

Sont considérés comme des cas de force majeure les événements tels que les catastrophes naturelles (séismes, inondations, tempêtes), les épidémies, les grèves générales, les incendies, les interruptions de réseaux essentiels (électricité, télécommunications), dans la mesure où ils rendent l'exécution du contrat impossible. Cette liste n'est pas exhaustive.

Chaque stagiaire est encouragé à avoir une assurance à jour.

AU PLAISIR DE T'Y RETROUVER !

jeanne.jeuss@gmail.com
natur.olwenn@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE

NOM :

DATE :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE POSTALE :

E-MAIL :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

RÉGIME ALIMENTAIRE :

ALLERGIE(S) :

INTOLÉRENCE(S) :

- EXPÉRIENCES -

Connais-tu la naturopathie ? Que mets-tu en place dans ta vie quotidienne à cet égard ?

Pratiques-tu ou as-tu déjà pratiqué la méditation ou de la sophrologie ?

Raconte-nous ton expérience avec la pratique du yoga (niveau, sensibilité, rapport au contact etc....) :

Également, indique nous si tu as une blessure ou quelque chose à nous signaler :

Pourquoi souhaites-tu t'inscrire à cette journée ? As-tu des besoins et envies particulières ?

FICHE MASSAGE

Avez-vous déjà reçu des soins de massage bien-être ou des soins corporels ?

☒ Oui☐ Non

Prenez-vous des médicaments?

☒ Oui☐ Non

Si oui, lesquels:

Pratiquez-vous une activité physique ?

☒ Oui☐ Non

Préciser

A quelle fréquence ?

Portez-vous un DIU (dispositif intra-utérin) ?

☒ Oui☐ Non

****Veuillez cocher l'une des conditions suivantes que vous pourriez actuellement rencontrer.**

☒ Grossesse	☒ Alcool dans les 24 heures	☒ Chirurgie récente (moins de trois mois)
☒ Fièvre	☒ Blessure sportive	☒ Ostéoporose
☒ Maladies infectieuses (bactérienne ou virale)	☒ Phlébite	☒ Douleurs chroniques
☒ Maladies relatives aux os/squelette (ostéoporose...)	☒ Bleus	☒ Caillot de sang
☒ Inflammations des articulations (Entorses, déchirures musculaires ou ligamentaires, fractures tissues...)	☒ Hypertension artérielle	☒ Porter des lentilles
☒ Troubles circulatoires (lymphagite, artériosclérose...)	☒ Varices	☒ Inflammation de la peau (dermatoses, infections cutanées, brûlures, plaies ou cicatrices récentes, plaies ouvertes, coupures, verrues...)
☒ Problèmes cardiaques (artériosclérose, hypertension, pacemaker...)	☒ Perturbations de la coagulation (hémophile, thrombose, hématome...)	☒ Autres, s'il vous plaît, préciser:

Je comprends que le massage bien-être a pour but de réduire le stress, de soulager les tensions musculaires ou de favoriser la circulation sanguine et lymphatique. Je comprends que le/la masseur/se bien-être ne diagnostique pas de maladie, d'affection ou tout autre trouble physique ou mental. Le/La masseur/se ne prescrit pas de traitement médical ni n'effectue de manipulations vertébrales. J'informerai le/la masseur/se de mon état actuel lors de chaque visite.

Signature _____

AUTORISATION DROIT À L'IMAGE

(diffusion, publication, reproduction ou commercialisation)

Je soussigné _____,
demeurant _____,

J'autorise gracieusement :

Pour l'année 2025,

Pour la prestation suivante "Journée Bien-Être & Naturopathie" avec Olwenn Moncolin et Jeanne Jeusselin, à réaliser des prises de vues photographiques, des vidéos, des audios ou des captations numériques.

En conséquence de quoi et conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, j'autorise Olwenn Moncolin et Jeanne Jeusselin à fixer, reproduire et communiquer au public les photographies, vidéos ou captations numériques prises dans le cadre de la journée précitée.

Les images pourront être exploitées et utilisées directement par Olwenn Moncolin et Jeanne Jeusselin sous toute forme et tous supports connus et inconnus à ce jour, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits et notamment : presse, livre, supports d'enregistrement numérique, exposition, publicité, projection publique, concours, site internet, réseaux sociaux.

Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, et d'utiliser les photographies, vidéos ou captations numériques de la présente, dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

Je me reconnais être entièrement rempli de mes droits et je ne pourrai prétendre à aucune rémunération pour l'exploitation des droits visés aux présentes.

Je garantis que ni moi, ni le cas échéant la personne que je représente, n'est lié par un contrat exclusif relatif à l'utilisation de mon image ou de mon nom.

Pour tout litige né de l'interprétation ou de l'exécution des présentes, il est fait attribution expresse de juridiction aux tribunaux français.

Fait à :

Le :

Signature, précédée de la mention « Lu et Approuvé »