



WEEK-END « Escale en Inde »

Découverte & Bien-être



LE LIEU

escalesencevennes.com



Route de Cézas - 30440 Sumène (45 minutes de Nîmes et de Montpellier)



- C'est dans la magnifique yourte d'Escales en Cévennes et son environnement unique en pleine nature préservée que nous proposons de vivre un moment unique, en immersion totale au cœur de l'Inde.
- Découvrez les espaces « Zen » décorés spécialement pour l'occasion sur le thème de l'Inde
- Profitez de la vue imprenable, un panorama d'exception sur la montagne



LE PROGRAMME

LES ATELIERS

■ Intervenante : Fanny Férin

www.ecoledeyogaomsweetom.fr

- ❖ Yoga (ATHA/PURNA lignée Sri Aurobindo)
- ❖ Danse indienne
- ❖ Initiation aux Massages ayurvédiques
- ❖ Conférence « Les bienfaits de l'ayurvéda »

■ Intervenante : Emmanuelle Fréget François

www.emmafregetphototherapie.com

- ❖ Initiation à la Méditation
- ❖ Photo-thérapie et Photo-langage

LES SOINS

■ Intervenante Nathalie Lefèvre

www.methodescale.com

- ❖ Séance de massage (en individuel)

LA CUISINE

■ Intervenante Anne Udduwana

www.cantineyaani.com/

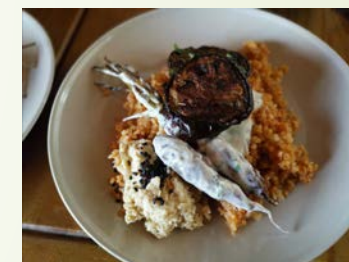
LE SPECTACLE

- L'instant « surprise » :
musique indienne pendant votre dîner



SAMEDI

- 9h30 - 10h : Accueil des participants et finalisation des inscriptions (Café, chaï et pâtisseries indiennes)
- 10h - 11h : Présentation des intervenants et des participants
- 11h - 12h : Ateliers
- 12h - 14h : Déjeuner indien et présentation des plats (fiches cuisine)
- 14h - 16h : Ateliers
- 16h - 16h30 : Pause goûter (Café, chaï et gâteau indien)
- 16h30 - 18h : Ateliers
- 18h - 20h : Détente dans les espaces Zen (jardins, promenades, espace Bouddha, yourte, lecture...) ou retour au gîte
- 20h - 23h : Buffet indien et spectacle (musique et danse indienne)
- 23h : Fin des festivités (retour chez soi ou au gîte)



DIMANCHE

- 9h30 - 10h : Accueil des participants (Café, chaï et pâtisseries indiennes)
- 10h - 11h : Initiation à la Méditation
- 11h - 12h : Ateliers
- 12h - 14h : Déjeuner indien et présentation des plats
- 14h - 15h : Ateliers
- 15h - 16h : Initiation à l'Ayurveda (conférence)
- 16h - 17h : Goûter de clôture (Café, chaï et gâteau indien)
- 17h : Fin du week-end



L'HEBERGEMENT

Mas des Nabières , Route du Col de la Croisette, 30440 Saint-Martial (à 20 mn de notre lieu)



- Le Mas des Nabières, situé sur un versant granitique de la commune de Saint-Martial, fait face au village médiéval, dans l'axe de la vallée. Il est entièrement tourné vers la montagne, et est adossé à une petite route, sur sa partie haute. Une haie d'épicéas borde le Mas et l'isole de cette petite route qui part du village médiéval pour desservir le versant opposé. Composé de plusieurs espaces sur plusieurs niveaux autour d'une petite cour intérieure, ce qui lui donne sa configuration de hameau. L'environnement (3 hectares) permet de s'imprégner du calme de cette vallée préservée, traversiers assez larges, escaliers de pierres permettant de passer de l'un à l'autre vous mèneront aux limites d'un vaste pré ombragé bordé par un ru, endroit magique propice au farniente ou au sport.
- Réservé pour les participants d' « Escalade en Inde », vous serez logés dans l'une des 6 chambres (1, 2 ou 3, personnes) disposant de lits individuels, avec salle d'eau et WC partagés par 2 chambres
- Une salle de séjour de 25 m², ouvrant sur une large terrasse avec vue sur le village médiéval, utilisée pour la restauration, et pièce de séjour pour le groupe, mais pouvant servir également de salle de travail si nécessaire. Une cuisine d'été avec un grand barbecue sur un large traversier ou terrasse tournée vers la montagne.
- L'ensemble de la structure est adapté pour un groupe de 6 à 15 personnes. Accès WiFi et/ou filaire (ethernet) pour 4 des 6 chambres, télévision avec programmes TNT via satellite dans le petit salon du gîte rural

LES FORMULES

- Week-end sans hébergement : 345 euros (Programme et repas inclus)
- Week-end avec hébergement (All inclusive) : 395 euros (Programme, hébergement vendredi et samedi, petits déjeuners et repas inclus)
- Vous pouvez payer en 2 fois sans frais
- Possibilité de prolonger le week-end en réservant la yourte, nous contacter

A noter que les chambres sont prévues pour 2 personnes mais il est possible de prendre une chambre seule impliquant un surcoût journalier.
Prévenez-nous lors de votre inscription.

un mail vous sera envoyé quelques temps avant la date du week-end afin d'organiser au mieux votre arrivée.

***** Places très limitées, ne tardez pas à réserver *****

12 personnes maximum afin de respecter les consignes sanitaires
et à des fins qualitatives

Les inscriptions seront clôturées le 15 mai 2021.

Pour vous préinscrire, envoyez-nous un mail à :

escalesencevennes@gmail.com

Nathalie : 06.64.24.62.41

Emmanuelle : 06.64.24.62.41

FICHE D'INSCRIPTION

Merci de nous retourner par courrier postal à l'adresse suivante la fiche d'inscription ci-dessous dûment remplie, accompagnée de son règlement :

ESCALES EN CEVENNES/EMMANUELLE FREGET FRANCOIS
WEEK-END « ESCALE EN INDE »
ROUTE DE CEZAS – SOUNALOU LE BAS
30440 SUMENE

Je soussigné(e)

Nom :

Prénom :

Age :

(Pour les mineur(e)s, joindre une décharge parentale)

Adresse :

Ville :

Code Postal :

Téléphone portable et fixe :

Adresse e-mail :

Désire m'inscrire au week-end « Escale en Inde » organisé par ESCALES EN CEVENNES du samedi 29 mai et dimanche 30 mai 2021.

☐ Je choisis la formule :

☐ Sans hébergement : 345 euros (Programme et repas inclus)

☐ Avec hébergement : 395 euros (Programme, hébergement vendredi et samedi, petits déjeuners et repas inclus)

Ce tarif comprend l'intégralité du programme « Week-end en Inde », avec ou sans hébergement selon la formule choisie ci-dessus.

Je joins à ce courrier un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre d' « Escales en Cévennes ». Cette somme ne sera pas remboursable en cas de désistement de ma part. Cependant, cet acompte me sera remboursé en cas de re-confinement. Le solde du règlement sera à régler en chèque (possibilité de faire 2 chèques pour encaissement en juin) ou espèces le samedi matin lors de l'accueil des participants.

Fait à :

le :

Signature :

ATTENTION : Seules les personnes inscrites au week-end « Escale en Inde » auront accès au lieu durant le week-end (pas de spectateur ou accompagnant possible). Merci.