

(R)éveil du printemps week-end yoga

20 - 22 mars 2026

édition 2026



3 JOURS

de yoga et atelier bien-être

ACCEUILLIR LE PRINTEMPS EN DOUCEUR

(r)éveiller et harmoniser corps et esprit



le Gîte

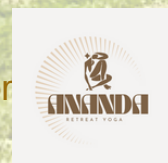
Domaine de Vadel - Valerie et Delphine ont repensé ce lieu pour en faire un gîte de charme chaleureux et reposant . Situé à 50 mins de Toulouse, aux portes du Tarn dans un cadre propice au repos, vous n'aurez pas envie d'en repartir!

Cette bâtisse de caractère offre un cadre paisible et parfait pour échapper au stress de la vie urbaine et vous ressourcer.

Avec ses 550 m² et son jardin de 2 hectares, c'est un véritable havre de paix qui vous attend où vous pourrez profiter de moments de repos au bord de la piscine, profiter du spa ou simplement savourer le silence de la nature environnante.

Vous serez logé(e) en chambre twin ou chambre double, toutes sont décorées avec soin et beaucoup de goût! (possibilité d'avoir une chambre individuelle en fonction des disponibilité sur demande et avec supplément).

@or



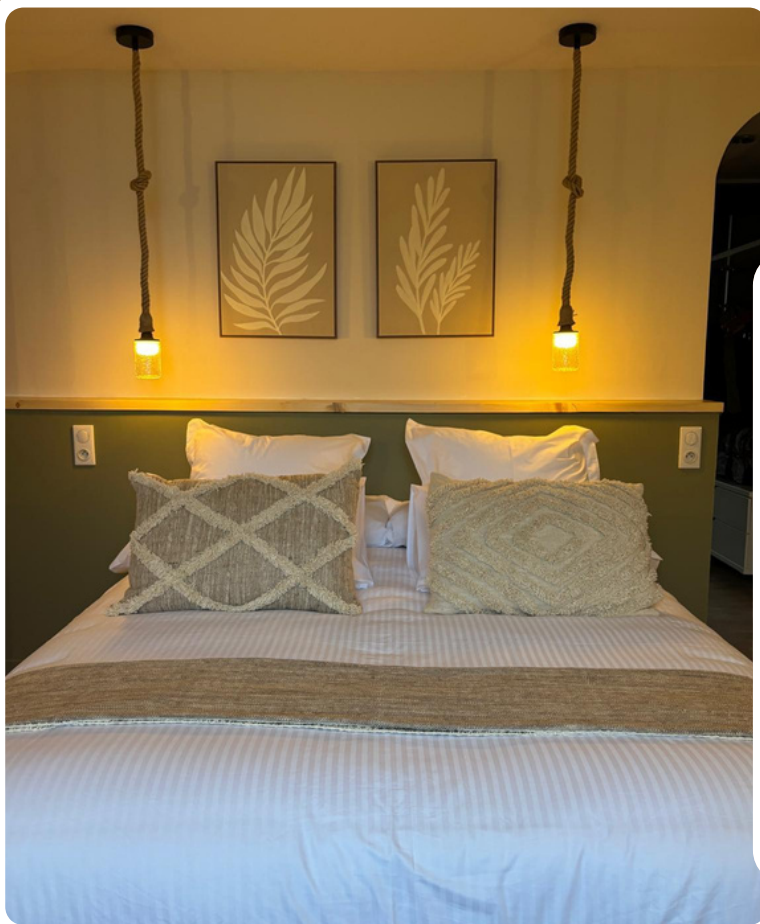
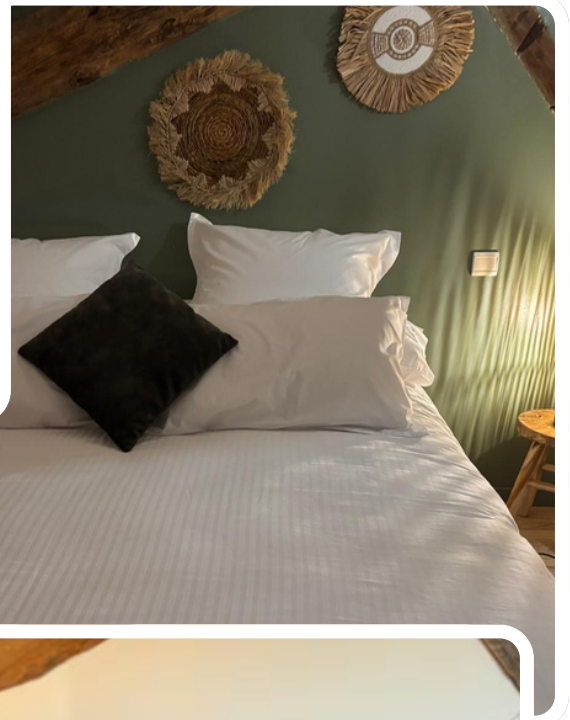
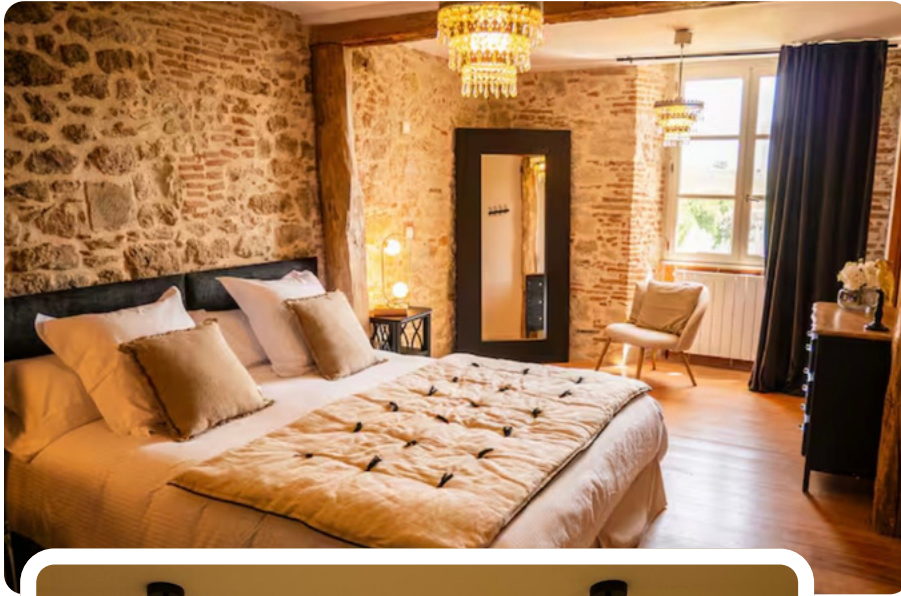


GITE COCOONING

magnifique havre de paix bercé par la nature



les CHAMBRES



CUI SINE

*saine et savoureuse
faite maison*





Moments libres et reconnexion à la nature

Vous pourrez profiter de moments libres pour écouter vos envies, vous reconnecter à vous même et aux éléments de la nature. Ces instants précieux seront aussi l'occasion de partage, et pourquoi pas l'occasion de faire de belles rencontres

Atelier macramé

faire des noeuds pour denouer l'esprit ou simplement s'amuser!

Yoga, pranayamas, méditation, relaxation

Les journées seront rythmées par des séances de yoga douces en harmonie avec l'énergie du printemps.

A travers la pratique posturale, la respiration et la méditation nous apprendrons à cultiver notre espace intérieur.

Débutant(e) ou pas ces séances s'adapteront à votre rythme, vous invitant à découvrir, approfondir ou enrichir votre pratique.



Si vos yeux pétillent c'est que vous êtes sur la bonne voie



PROGRAMME

VENDREDI 20 MARS

à partir de 16:00 accueil des participants(es), installation et jus de bienvenue

18:00 - 19:45 Séance de YIN YOGA - première pratique relaxante pour se déposer, respirer, s'encrer et accueillir le week-end

20:00 - Dîner sain et végétarien

Soirée - Moment de rencontre convivial

SAMEDI 29 MARS

à partir de 8:00 - Collation légère (boissons chaudes et fruits secs)

Balade méditative - un moment en nature pour s'aérer, respirer, se connecter à soi et aux éléments

10:00 - 11:30 Séance de yoga, pratique fluide pour réveiller, étirer, mobiliser le corps et respirer

12:00 Déjeuner sain et végétarien

Après-midi - spa en accès libre, lecture, balade autour du domaine ou sieste

17:00 - 19:00 Atelier créatif

20:00 - Dîner sain et végétarien

21:00 - Séance de yoga nidra à la bougie ou voyage sonore

DIMANCHE 30 MARS

à partir de 8:00 - Collation légère (boissons chaudes et fruits secs)

09:00 - 10:30 - Séance de yoga, pratique fluide pour réveiller le corps en douceur et s'encrer dans un état de bien être

12:30 - Brunch sain et végétarien

14:30 - Clôture du séjour, partages et échanges

15:00 - Le temps de se dire "à bientôt"

le programme est susceptible d'être modifié et/ou adapté - pas de niveau requis



Le tarif

à partir de

390 €

Comprends:

- hébergement pension complète
250€ chambre partagée (twin ou double)
300€ chambre single
- 140€ pratiques de yoga et atelier
tapis et autre matériel de yoga fournis

Transport jusqu'au lieu et assurance non inclus



Comment *réserver?*

Remplir le formulaire d'inscription et signer les CGV

Versement d'un acompte de 140€ via ce lien (non remboursable et non échangeable).

Le solde est à verser avant le 05 Mars par virement bancaire
sur le compte S.A.S Domaine de Vadel

IBAN FR76 1310 6005 0030 0435 5398 071

BIC AGRIFRPP831



Conditions Générales de Vente

Toute inscription et réservation vaut acceptation expresse et irrévocable du séjour ainsi que des présents termes et Conditions Générales de Vente et, le cas échéant, des Conditions Particulières de Vente.

Il est de la responsabilité du Client de prendre connaissance des Conditions Générales de Vente avant toute réservation de Séjour avec Ananda Retreat. En souscrivant à un séjour de yoga le Client reconnaît le faire sous sa pleine et entière responsabilité. A réception des éléments cités ci-dessous, une confirmation d'inscription au sera adressée au Client par mail.

Le dossier d'inscription est à renvoyer de manière dématérialisée (scan ou photo smartphone) par email uniquement à l'adresse suivante : anandaretreat@yahoo.com

Il doit être daté, signé et précédé de la mention « Lu et approuvé ».

L'inscription ne sera définitive qu'à la réception du formulaire d'inscription dûment complété, de l'acompte versé ou du paiement de la totalité.

La réservation du séjour est considérée comme définitivement valide dès lors que le Client aura effectué le paiement du montant total dû dans les modalités et délais décrits, et remis le formulaire d'inscription dûment rempli et signé.

Le paiement doit être effectué par virement bancaire sur le compte de Ananda Retreat pour la partie YOGA.

IBAN FR76 1695 8000 0170 0174 6496 527
BIC QNTOFRP1XXX

et au Domaine de Vadel pour la pension complète

IBAN FR76 1310 6005 0030 0435 5398 071
BIC AGRIFRPP831

Dans le cas de toute réservation bénéficiant d'une réduction, tarif communément appelé « EARLY BIRD », la date d'expiration de l'offre est communiquée sur le formulaire d'inscription.

Pour prétendre à cette réduction, le règlement doit être effectué dans sa totalité (acompte + solde) avant la date d'expiration de l'offre. Passé ce délai, les conditions classiques de réservation et de paiement s'appliquent.

Conditions Particulières :

Le client reconnaît avoir pris connaissance du niveau requis demandé et de la nature des exercices physiques pratiqués durant les séances de yoga en cours collectifs dans le cadre du séjour qu'il a réservé auprès de Ananada Retreat. Le client certifie sur l'honneur que sa constitution physique et son état de santé lui permettent de pratiquer le sport en général, et plus particulièrement de pratiquer les activités commandées auprès de Milène Olivan professeur de yoga de Ananda Retreat.

Le client s'engage à informer Milène Olivan de ses antécédents médicaux ou problématiques de santé actuelles et à fournir un certificat médical s'il lui est expressément demandé. Milène Olivan se réserve le droit selon les indications du certificat médical de résilier sans préavis, ni indemnités, la relation contractuelle avec le client concerné, qui sera remboursé de tout ou partie des prestations commandées. Milène Olivan et Ananda Retreat ne pourront en aucun cas être tenues pour responsables des dommages directs ou indirects et/ou d'un accident survenu au cours du séjour réservé par le client.

Le client consent à assumer tous les risques et toutes les conséquences liées à l'activité exercée, ainsi le client décharge Milène Olivan et Ananda retreat de toutes réclamations et actions judiciaires relatives à des blessures ou dommages occasionnés à sa personne et causés de quelque manière que ce soit découlant ou en raison de l'activité yoga.

Le client reconnaît avoir été informé par Ananda Retreat de l'intérêt que représente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer conformément à l'article L 321-4 du code de sport.

Frais supplémentaires:

Chaque Client devra vérifier qu'il dispose d'une assurance qui le couvre à titre personnel pour l'activité choisie. La réservation n'inclut pas les frais de voyage, le Client doit organiser et réserver à ses frais, son transport aller-retour de son domicile au lieu de séjour.



Ananda Retreat ne peut être tenue pour responsable de problèmes liés aux retards ou autres problématiques de voyage qui ne relèvent pas de sa responsabilité directe. Aucun remboursement ne sera consenti par Ananda Retreat en raison de problèmes liés aux transports.

Conditions d'annulation :

Conformément à l'article L 121-20 du Code de la Consommation, le Client est informé qu'il dispose d'un délai de sept jours à compter de la date de signature apposée sur le formulaire d'inscription pour exercer son droit de rétractation, sans pénalité et sans avoir à justifier d'un motif. Dans le cas d'une inscription moins de 40 jours avant la date de début de la Retraite, le Client renonce expressément à son droit de rétractation en signant un document intitulé « demande de renonciation expresse au droit de rétractation » lors de la demande d'inscription. Toute notification d'annulation de réservation dans le délai de rétractation doit être faite à Ananda Retreat par email à l'adresse : anandaretreat@yahoo.com.

- Annulation du fait du participant :

L'annulation à l'initiative du participant doit être signifiée par lettre recommandée avec AR maximum 30 jours avant le début du week-end. Passé ce délai le solde reste dû. Si le participant ne se présente pas au week-end yoga ou quitte l'évènement avant la fin prévue, le solde final reste dû et aucun remboursement ni échange ne sera possible, quel que soit le motif invoqué.

Une prestation commencée est due dans son intégralité.

- Annulation du fait de Ananda Retreat :

Dans le cas où Ananda Retreat serait contrainte d'annuler le séjour , quelle qu'en soit la raison, toutes les sommes versées seraient remboursées sauf si un report est proposé par Ananda Retreat et accepté par le Client.

Le Client ne pourra alors demander aucune indemnités supplémentaires au titre de dommages et intérêts.

- Annulation en cas de force majeure :

Milène Olivan est libérée de ses obligations contractuelles en cas de survenance d'un évènement de force majeure ou de tout fait imputable à un tiers ou tout autre circonstance ayant une cause extérieure et/ou indépendante du fait personnel de Milène Olivan l'empêchant directement ou indirectement d'exécuter normalement le séjour et ses obligations contractuelles.

Comportement :

En cas de comportement et/ou de pratiques non conformes à la législation en vigueur, en cas de mauvaise conduite (insultes, menaces, manque de respect, dénigrement, violence, harcèlement) envers Milène Olivan et/ou les participants (es) du week-end, Milène Olivan se réserve le droit de procéder au renvoi immédiat du participant.

Ce renvoi sera officialisé par lettre avec accusé de réception. Les frais occasionnés par ce renvoi et annexes à la prestation sont à la charge du participant ou de son tuteur légal et ne donnera droit à aucun remboursement ni indemnité.

Je certifie avoir pris connaissance et accepter les Conditions Générales de Vente, avoir versé à la transmission de ce formulaire le règlement de 150 euros par personne pour acompte, et m'engage à régler le solde 30 jours avant le début de la retraite soit au plus tard le 05 JUIN 2024.

J'autorise Milène Olivan et/ou son photographe à me photographier ou me filmer pendant la retraite et à diffuser les images sur différents supports de communication.

OUI

NON

Date et Signature (Précédé de la mention « lu et approuvé, bon pour accord»)

Le,



Formulaire d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Souhait de chambre :

☐

Partagée

☐

Single

e-mail :

Téléphone :

QUESTIONNAIRE

As tu eu un ou des actes chirurgicaux récents?

Si oui lesquels?

As tu des problèmes de santé (asthme, épilepsie, problèmes cardiovasculaires, maladie des yeux, troubles psychomoteurs, maladie grave....)? Si oui lesquels?

Es tu apte à la pratique physique avec accord du médecin?

☐

OUI

☐

NON

As tu des contre indications? Si oui lesquelles?

As tu des intolérances alimentaires? Si oui lesquelles?

Quel est ton niveau de yoga?

débutant

intermédiaire

avancé

J'autorise Milène Olivan et:/ou son photographe à me photographier ou me filmer pendant le week-end et à diffuser les images sur différents supports de communication.

☐

OUI

☐

NON

La pratique du yoga nécessite une condition physique et mentale suffisante. Les clients participants au séjour de OMYOGA sont invités à choisir une pratique adaptée à leur niveau, la pratique du yoga n'est pas une compétition, les clients sont tenus d'écouter leur corps afin d'éviter les blessures. En validant son formulaire de réservation, le Client reconnaît n'être atteint d'aucune maladie, infirmité, allergie rendant incompatible le bon déroulement des séances et du séjour du fait de son état de santé.

