

BOOST YOUR ENERGY
DU 24 AU 28 JUILLET
5 JOURS / 4 NUITS
D'ÉMERVEILLEMENT DE SOI
AU RELAIS DES ANGES, À MERCUÈS



Du lundi 24 (9h 30) au vendredi 28 Juillet (13h) 2023

Programme:

Yoga / Méditation / Massage Ayurvédique/ Respiration Holotropique et de régulation / Bain glacé / Randonnées / Cours de cuisine / Activités soirées

L'ART DE PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN À DÉCOUVRIR ET À VIVRE PENDANT 5 JOURS.

Plongez vous tout en douceur dans un cadre doux, calme et chaleureux par des pratiques quotidiennes de yoga, méditation, de randonnées et soin énergétique et une hygiène de vie avec Brigitte Bruyez, Marc Sebire et d'autres professionnels du bien-être.

UN ATELIER POUR NOURRIR CORPS, ÂME ET ESPRIT

Des enseignements sur les 7 lois spirituelles du succès de Deepak Chopra enseignée par Brigitte Bruyez, véritable vitamine de l'esprit et nourriture pour l'âme.

Du Yoga dans des cadres sublimes, pour tous niveaux.

Les plaisirs de tables gourmandes et colorées en une région extraordinairement riche en saveurs raffinées et variées. Les menus sont faits maison et végétariens.

Des partages de cœur et de belles amitiés se créent.

Programme

- 5 Déjeuners végétariens
- Collations (thé, tisane, fruits)
- Yoga (Royal Yoga)
- Yoga Nidra
- Aqua Yoga
- Méditation guidée
- Respiration transformationnelle- Transformational & Holotropique Breathwork- Dopamine et régulation
- Bain glacé
- 1 Massage ayurvédique, abhyanga
- Marches de pleine conscience, découverte du terroir
- Cours de cuisine
- Cours sur l'hygiène de vie
- Accès piscine tous les jours
- Activités du soir
- 1 film initiatique
- Danse
- Concert de bains sonores des vaisseaux de Crystal, films...

Niveau de pratique (Débutant, intermédiaire, avancé)

- Style de yoga
- Raja
- Restauring
- Pranayama
- Yin
- Gentle yoga
- Chakra toning

Breathwork

- Respiration transformationnelle,
- Euphorique
- Holotropique.

Style de méditation

- Méditation de pleine conscience
- Mindfulness
- Mantras

Soin énergétique (au choix)

- Alignement des chakras/ Reiki durant la séance de Breathwork
- Massage ayurvédique Abyangha

Bain glacé

- Augmente la résistance au stress
- Renforce le système immunitaire
- Stimule la volonté
- Stimule le métabolisme et peut aider à perdre du poids
- Lutte contre le diabète et l'obésité
- Boost l'énergie

Autres activités durant le séjour

- Conférence sur le Kéfir par Bernard Bruyez (père de Brigitte)
- Hygiène de vie ayurvédique au quotidien
- 5 jours de pratique de l'instant présent, ici et maintenant

Marches en pleine nature/ Excursions

Vous pourrez profiter de l'environnement naturel, les randonnées dans les vignes et sur les Causses ainsi que le chemin menant au château de Mercuès avec ses falaises et des ballades en vélo sur la voie verte.



Le séjour

- Heure d'enregistrement: Jour 1 de 9h30 – 10h30
- Heure de départ: Jour 5 à 13h00

Installations

- Piscine extérieure
- Bain glacé
- Parc
- Personnel multilingue
- Menu végétarien
- Terrasse

Les repas

Lors de ce séjour, 5 déjeuners et collations sont inclus dans le prix de la retraite.

Notre équipe vous proposent des menus équilibrés, une cuisine saine, simple, colorée et végétarienne, basé selon les principes ayurvédique combiné avec notre façon de vivre en Occident.

Les légumes et les fruits sont bio, la plupart du temps venant du jardin potager dans la propriété, de Bernard (père de Brigitte), ou des agriculteurs du coin.

Toute la cuisine est faite maison par notre chef cuisinier Maya , de renommée internationale venant des USA pour la saison, autour d'une table conviviale.

Les repas sont pris sur la terrasse donnant sur le parc avec vue sur la piscine (si le temps le permet).

Activités en dehors du programme

Visite des villages ou sites

Prenez le temps de visiter notre région avant ou après votre séjour. Vous serez amené dans un autre temps allant jusqu'au 12^{ième} siècle.

- Le pont Valentré
- Cahors
- Le chemin de compostel
- Sarlat
- St Cirq Lapopie
- Le chemin de hallage
- Les sites préhistoriques avec les pas des dynosaures
- La rivière du Lot est navigable et vous pourrez la descendre en canoë ou Kayak.

HÉBERGEMENT pour les 4 nuitées : Extras



Toutes nos chambres sont d'un très grand confort, avec de grande salle d'eau privée (douche à l'italienne), dans chaque chambre.

Le Relais des Anges offre plusieurs catégories d'hébergement.

Les chambres sont attribuées en fonction de l'ordre des inscriptions et des disponibilités.

Utilisez notre formulaire d'inscription ci-dessous pour valider votre enregistrement.

Possibilité d'arriver la veille après 16h30, selon disponibilité des chambres. (Extras). Check out avant 11h le jour du départ.

Dîner non compris.

Demandez nos tarifs des chambres.

Accès en tout temps :

- Salon et salle à manger à disposition avec terrasse extérieure et plusieurs coins détente vous sont offerts dans le parc.

Les participants qui résident au Relais des Anges et/ ou dans les autres gîtes, devront laisser leur chambre libre pour 11h, le jour de leur départ. Les bagages seront placés dans le local à bagages.

- *Le programme est sujet à des modifications sans préavis.*

Ce qui est inclus

- Déjeuners et collations
- Tisanes
- Séances de Yoga , méditation, relaxation tous les jours
- Enseignements
- 1 Massage durant le séjour
- Transmission énergétique
- Concert de vaisseaux de cristal
- Cours de cuisine
- Accès piscine et bain glacé
- Conférence sur le Kéfir

Ce qui n'est pas inclus

- Vols internationaux
- Transport intérieur
- Hébergement
- Activités extérieures au Relais des Anges et non mentionnées au programme.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :Prénom :

Date de naissance:.....

Adresse:.....

E-mail:

Téléphone :

Pratique de yoga : Débutant / Intermédiaire / Avancé

Formule *Programme complet 5 jours, repas inclus :

975 € - Membres du Relais des Anges

1250 € - Non membres du Relais des Anges

Formule * Hébergement : 4 nuits, nous contacter

- **Lit simple / chambre partagée /** salle de bain partagé à 240 € / pers
- **Lit double / chambre privée /** salle de bain privée à 480 € / chambre
- **Lit king size / chambre privée /** salle de bain privée à 560 € / chambre

- **Petit déjeuner en plus** (10 € / pers / jour)

Les participants qui résident au Relais des Anges et/ ou dans les autres gites, devront laisser leur chambre libre pour 11h, le jour de leur départ. Les bagages seront placés dans le local à bagages.

- Le programme est sujet à des modifications sans préavis.

Pour le règlement, merci de nous contacter, nous vous enverrons les informations pour le mode de paiement :

SIGNATURE :

DATE :

VEUILLEZ JOINDRE UN CERTIFICAT MÉDICAL LORS DU SÉJOUR, ET
INDIQUER SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT.

Vous recevrez un questionnaire une fois enregistré.

J'ai lu toutes les informations concernant le séjour : OUI (à entourer, merci).

CONTACT

LE RELAIS DES ANGES
+ (33) 6 40 49 25 08
+(33) 6 40 05 73 71
contact@lerelaisdesanges.com

Centre de bien-être et chambres d'hôtes
498, Bis La Gran Rue, Mercuès, 46090 France
<http://www.lerelaisdesanges.com>
www.voyageaucoeurdeletre.com

Réservation :

contact@lerelaisdesanges.com

Au plaisir de vous accueillir et vous faire partager notre art de vivre, à travers nos enseignements dans l'amour, la joie, la simplicité et la convivialité autour des repas.

Témoignages

- Je garde un merveilleux souvenir de notre séjour parmi vous.

Une richesse humaine, comme cela fait du bien de vivre de temps en temps.

Je poursuis mon petit bout de chemin dans la connaissance de mon être. Christine

- Merci encore mille fois d'avoir été à l'origine **des élans et des instants inoubliables** que vous nous avez fait vivre et dont certains se retrouvent dans ces photos. Danielle

- Nous avons partagé nos ressentis respectifs avec bonheur comme pour poursuivre tout ce que nous avons partagé tous ensemble.

- Les mots sont superflus , MAIS toutes les deux, nous avons vécu **des moments d'une telle intensité** tant sur le plan humain, que par la richesse que vous avez su nous enseigner, que cela restera une expérience magique et extraordinaire. Christine R

Je voudrais vous remercier avec beaucoup de sincérité car je dois bien vous avouer qu'un réel changement s'est produit en moi.

Ce fameux "foutu" lâcher prise qui m'était tout simplement impossible à faire est devenu soudain limpide, et depuis quelques semaines je me sens plus libre, et tellement mieux que je n'en reviens pas. Comme si **tout était devenu plus simple, dans mon corps et mon esprit**. Je ne dis pas facile, mais simple.

Tous ces **changements, extrêmement positifs**, viennent très certainement de notre rencontre, voilà pourquoi je voulais prendre le temps de vous envoyer ce mail pour vous remercier. Emilie

Comment se rendre sur place?

COMMENT SE RENDRE À MERCUÈS ?

EN VOITURE OU EN AUTOCAR

PARIS - CAHORS : 500 km par l'autoroute A10, puis A20 via Orléans, Châteauroux, Limoges, Brive

TOULOUSE - CAHORS : 100 km par l'A20 via Montauban

BORDEAUX - CAHORS : 200 km par l'A62, puis la D811 ou A20 via Montauban (Sud du Lot); ou par l'A89 jusqu'à

Périgueux, Les Eyzies, Sarlat, Gourdon ou via Bergerac puis Souillac (Nord du Lot)

CLERMONT-FERRAND - CAHORS : 200 km par l'A89 via Tulle puis A20.

CAHORS - MERCUÈS : 8 Km, Direction ... prendre la D811

EN AVION

NOUVEAU ! Aéroport de BRIVE - VALLEE DE LA DORDOGNE

Vol régulier depuis Paris avec Airinair à partir de 59 €, et vers London City avec Cityjet

Aéroport d'AGEN : 1h00 de Cahors : lignes régulières vers Paris

Aéroports de RODEZ et BERGERAC (à 1h00 de voiture) : lignes aériennes low cost vers le Royaume-Uni, la Belgique,

les Pays-Bas, en plus de lignes régulières vers Paris et Lyon

Aéroport international de TOULOUSE BLAGNAC, (6ème aéroport français) : à 1h00 de Cahors par l'A20

Aéroport international de BORDEAUX, (8ème aéroport français) : à 3h00 de Cahors.

CAHORS - MERCUÈS : 8 Km, Direction ... prendre la D811

EN TRAIN

La ligne PARIS - TOULOUSE dessert les gares de Souillac, Gourdon et Cahors.

La ligne PARIS - RODEZ dessert les gares de Gramat et Figeac

CAHORS - MERCUÈS : 8 Km, Direction ... prendre la D811

Information / Réservations / Vente : www.oui.sncf