

Information on Therapeutic Yoga Retreat & Rejuvenating Treatment and Ayurvedic Massage Kerala – India With Sash and Santi 28th Oct. - Nov. 11, 2017



Version Française plus bas

12 days of Yoga practice in India

This retreat will offer a special opportunity to experience Yoga practice: as a way of living, in an Ashram, and as way to become whole in a ayurvedic centre. This trip is facilitated by Sash (Sorush Missaghi), Yoga Master, psychologist and therapist and long time resident and student t of Yoga in India and Santi Das (Dr. Antje Herrberg) Siromani (Indian trained Yoga teacher) peace teacher, and student of yoga therapy. The combination of yoga with a balanced diet and psychological and peace coaching company can provide you with a multi-facetted approach that can open your body and senses, your mind to an inner healing process as well as to delight you with its vibrations, people, air and smells.

Why might this retreat be for you ?

- You want change, but still don't know which change.
- You want to practice Yoga in India but in a group with trusted teachers
- You want to find the courage to take a big step in your life

- You have a relationship issue to solve
- You need support for a loss of a friend, job other
- You want to take a new step in your life
- You are considering a long-term therapy
- Want to spend time on your personal development
- Simply plunge into Indian Yoga, explore and enjoy an exceptional journey in a warm caring environment.

What is the offering of this retreat ?

- Daily yoga classes (in the ashram twice a day)
- Relaxation and meditation sessions and Pranayama
- Therapy or coaching sessions 4 sessions of 30 min (on request)
- 7 Ayurvedic massage sessions and ayurvedic treatment included
- 2-3 Vegetarian and Ayurvedic meals everyday,
- 7 nights accommodation in a 4 star resort and 5 nights in an Ashram with a room to share.

Who can participate ?

- Beginner: You will be immersed in Yoga from the start
- Intermediate and Advanced will enjoy the deepening of practice

Group size:

The maximum number of participants is 12.

Languages:

Language of instruction as per demand: English, French and German

1. Organisation of the retreat

Stay at Sivananda Ashram

For the first 5 nights from Oct 29 to Nov 3 or Nov 4 we will be in an Ashram in Neyar Damm in Kerala. You will have a standard double room with a private bathroom. You will share the room with another person during your stay in the ashram; unless you are accompanied by a friend or family member. You will begin the morning with meditation and chanting, practice Sivananda yoga twice a day, and have the opportunity for lectures. You will have two silent meals a day in the dining hall. In the evening there will be an evening satsang with chanting before lights are out. You might be asked to perform karma yoga (providing a service to the Ashram).

2. Ayurvedic Healing and Yoga Therapy Program Kerala - India

From Nov 3 – 4 we will then transfer to the Ayurvedic Resort. Located on the shores of Kerala, this centre will embrace you with the special Indian healing ambiance. A special treat, especially if you are suffering from long-term stress, chronic fatigue, depression, repetitive periods of exhaustion, recovery from illness or medication, or other issues. Here one can take the first step for long term healing, taking care of your physical or mental health. You will be able to receive care, (learn) to express yourself, locate yourself in experimental yoga sessions. You will have time for visits and relaxation. Here the morning will be devoted to yoga asana practice, visit to the Ayurvedic Healing Doctor massage, treatment and rest (with breakfast and lunch). The afternoon will be free to visit, eat and rest till early evening yoga classes before dinner.

Yoga classes:

The form of yoga that you will practice is Sivananda Yoga in the Ashram and Hatha Yoga with a therapeutic dimension. Experiences and ideas are manifested in your body, your self-image, your relationships and your behavior. Themes that can be addressed include physical awareness, pain management, coping with your specific limitations and emotions. You will work on your ability to move from within, develop strength, create space and find inner balance. You will deepen your breathing and focus on the stretched parts of your body. You will also learn to use your breathing as a source of energy (pranayama).

Location:

This retreat will take place in two places in India; First in an Ashram in Kerala and then in Ayurvedic resort. In the ashram, we are next to a lake it is natural reserve and forest where sometimes one hears the roar of the lions. The resort is located half an hour from the Trivandrum airport, on the sea shore.

Accommodation:

In the Ashram you will be sharing a room with a common bathroom, three airconditioned double occupancy rooms are available (extra price). The accommodation is simple Ashram style. The Resort is very nice where you are typically located in a little hut, in a single room with the bathroom.

Weather:

The temperature is between 23 ° and 30 °. From November onwards it is the end of monsoon

Food.

In the ashram we will have two healthy vegetarian meals eaten in the Ashram

eating hall in silence. At the resort the kitchen is Ayurvedic according to your dosha with non- alcoholic drinks.

What about the Activities and places to visit?

- You can take walks in the countryside surrounding the places
- Swimming in the sea, pool, relax
- Visit of the neighboring village
- Walk along the lake in the Natural Reserve
- Enjoying the sun set and local surroundings What is included
- 2 coaching sessions or private consultation 30 minutes (on request).
- Yoga, meditation, relaxation, pranayama classes
- 7 nights full board in an standard single bed-room in the sanatorium.
- 5 nights full board in the ashram with a room to share.
- Massage sessions on a daily basis and visit medical and ayurvedic medications, 3 ayurvedic meals per day.

What is not included

- Airline tickets
- Transfers to and from the airport (to share)
- Optional Activities

To get there

Arrival by plane: Brussels - Doha - Trivandrum,

or Brussels - Mumbai - Trivandrum.

Transfers to and from the airport are available upon request.

We will suggest to book a ticket for the dates (you'll be informed) departure and return. In any case, you can also just simply fly to Trivandrum and we can arrange a taxi for you. If you wish, we can also fly together.

From airport to Ashram A taxi from the airport costs between 20 and 30 € to the Ashram and from the Ayurvedic centre. For enrollments simply send an email, you will receive the registration form, along with a deposit to be paid. Once the group is formed, we can also help with the purchase of air tickets.

Price: 1600 €

Retraite Yoga Thérapeutique & Traitement Rajeunissant et Massages Ayurvedique Kerala – Inde 28 Oct. – 11 Nov. 2017



12 jours de cours de yoga:

Cette retraite spéciale vous offrira le support dont vous avez besoin pour faire un changement profond dans vos habitudes concernant votre santé et surtout le regard que vous avez sur le corps. Il se compose d'un accompagnement personnel soutenu par Sash, maître Yogi, psychologue et thérapeute et Dr. Antje Herrberg (Santi Das) experte internationale de la paix, coach, et Siromani (Professor de Yoga forme en Inde). La combinaison du yoga avec une alimentation équilibrée et un accompagnement psychologique et coaching pour la paix vous fournira une approche multi- facette qui peut vous ouvrir plusieurs voies vers un rétablissement.

L'offre de cette retraite

- Cours de yoga quotidiens
- Séances de relaxation et de méditation et de Pranayama
- Thérapie ou séances de coaching 4 séances de 30 min (sur demande)
- 7 séances de massage ayurvedic et traitement ayurvedic inclus

- Repas végétariens et ayurvedique, sains quotidiens,
- 7 nuits d'hébergement chambre individuelle dans un resort 4 étoile et 5 nuits dans un Ashram avec une chambre à partager.

Niveau de competence

- Débutant
- Intermédiaire • Avancé

Taille du groupe :

Le nombre maximum de participants est de 12.

- Langues : Français, Anglais et Allemande.

Hébergement

5 premiers nuits du 29 oct au 3 ou 4 nov. nous serons dans un Ashram au Kerala. Vous disposerez d'une chambre double standards avec une salle de bains privée. Vous partagerez la chambre avec une autre personne durant le séjour dans l'ashram; à moins que vous ne soyez accompagné d'un ami ou d'un membre de la famille. La pratique du yoga le matin et le soir auront lieu dans la grande salle. Pour les cours de yoga, vous pouvez apporter votre tapis de yoga, ou bien acheter un sur place. Les cours de yoga commence tot le matin et vous pouvez être assuré de profiter du yoga en plein air. Dans le resort vous aurez une chambre individuelle standard avec la sale de bain.

Vous disposerez de temps libre pour vous reposer.

Programme de cette retraite Yoga et Coaching Kerala - Inde

Cette retraite est appropriée pour vous, surtout si vous souffrez, de stress à long terme, la fatigue chronique, la depression, de périodes répétitives d'épuisement, récupération suite à une maladie ou une médication élevée,

troubles alimentaires modérés, dépendances modérées et difficultés à long terme à prendre soin de votre santé physique ou mentale.

Cette retraite est pour vous si :

- Vous avez besoin d'un changement, mais devez encore le définir

Langue d'enseignement selon la demande: Anglais, Français et Allemand

- Vous voulez trouver le courage pour faire un grand pas
- Vous souhaitez venir avec votre partenaire pour résoudre un problème

relationnel

- Vous souhaitez obtenir du soutien pour faire face à une perte

- Vous souhaitez franchir une nouvelle étape dans votre vie, plus consciemment et énergétiquement

- Vous vous demandez si la thérapie à long terme peut être nécessaire

- Vous souhaitez passer du temps sur votre développement personnel

- Ou bien tout simplement pour vous dépayser, chanter, danser et profiter

d'un voyage exceptionnel dans un environnement chaleureux. Pour les personnes dans cette situation, Yoga et Coaching - Kerala offre une forme unique d'aide qui vous propose littéralement de prendre du recul face à la situation. Lors de cette retraite à Kerala, vous aurez droit à vous exprimer, du coaching, des séances de yoga et du temps pour les visites et la détente. Dans le resort ayurvedic la matinée sera consacré au yoga, visit medical, massage, et le repos. L'après midi libre jusqu'au cours de yoga du soir.

Cours de yoga

La forme de yoga que vous allez pratiquer est le yoga thérapeutique. Les expériences et les idées se manifestent dans votre corps, votre image de soi, vos relations et votre comportement. La transformation renvoie à la transition de la peur vers l'amour.

Les thèmes qui peuvent être abordés incluent la conscience physique, la gestion de la douleur, faire face à vos limites et émotions spécifiques. Vous travaillerez sur votre capacité à bouger de l'intérieur, développer de la force, créer de l'espace et trouver un équilibre intérieur. Vous approfondirez votre respiration et mettrez l'accent sur les parties tendues de votre corps. Vous apprendrez également à utiliser votre respiration comme une source d'énergie.

Lieu

Cette retraite aura lieu en deux endroits en Inde; d'abord dans un Ashram au Kerala et ensuite dans resort Ayurvedic. Ashram se situe près d'un lac en réserve naturel et la forêt, on entend les rugissement des lions et un lac dans le quel on peut se baigner. Visiter le village très sympa ou on peut aller se proméner. Des endroit magnifique pour méditer ou se détendre.

Le resort se trouve quelques kilomètre de l'aéroport Trivandrum au bord de la mer, une vue qui surplombe la mer. Vous pouvez choisir d'autres logements mais avec des suppléments. Le prix indiqué dans cet annonce est une chambre individuelle standard avec la salle de bain privée.

Il y a des pavillons pour pratiquer du yoga ou bien sur la plage. La température commence à être agréable entre 23° à 30° à partir de mois de novembre c'est la fin de mousson. À proximité se trouve le village et quelques kilomètre plus loin la ville de Trivandrum.

Alimentation

Dans l'ashram nous aurons deux repas végétariens sains, et dans le resort la

cuisine est Ayurvedique avec les boissons non alcoolisé.

- Petits déjeuners, Déjeuners, Dîners Collations Boissons Les régimes alimentaires suivants sont servis et/ou pris en charge:
- Végétarien (Si vous suivez un régime alimentaire spécifique, faites-le savoir à l'organisateur au moment d'effectuer votre réservation.)

Activités et lieux à visiter

- Randonnée pédestre • Méditation en forêt
- Baignad dans la mer et le lac ou la piscine
- Visite du village voisin
- Promenade au bord du lac dans le reserve naturel

Ce qui est inclus:

- 4 séances de coaching ou consultation privées 30 minutes (sur demande).
- Les séances de yoga, meditation, relaxation, pranayama
- 7 nuits pension complete dans une chambre individuelle dans le resort 4 étoile
- 5 nuits pension complete dans l'ashram avec une chambre à partager.
- Les séances de massages au quotidien et visit medicaux et les médicaments ayurvedic les repas ayurvedic dans le resort sont compris,
- Promenades quotidiennes ou courtes excursions, silent walk, Satsang,

Ce qui n'est pas inclus

- Billets d'avion
- Transferts de et vers l'aéroport
- Activités optionnelles

Pour se rendre sur place

Arrivée en avion: Bruxelles – Doha – Trivandrum,

ou Bruxelles - Mumbai – Trivandrum. Selon les companies.

Les transferts de et vers l'aéroport sont disponibles sur demande. Nous proposons de réserver un billet pour la date (vous sera communiquée) départ et le retour (vous sera communiquée), ou bien si vous souhaitez nous pouvons partir ensemble.

En tout cas, vous pouvez également partir à Trivandrum et nous pouvons vous organiser le taxi.

Arrivée en taxi

Un voyage en taxi depuis l'aéroport coûte entre 20 et 30€. Pour les inscriptions il suffit d'envoyer un email, vous allez recevoir le formulaire d'inscription, avec un acompte à payer. Une fois le group est formé, nous allons procéder à l'achat des billets d'avion.

Prix : 1600€

Registration form for Yoga Retreat & Ayurvedic Treatment – Kerala – India

Nov. 2017



FIRST NAME:

FULL ADDRESS :

BIRTH DATE :

MOBILE NUMBER:

PASSPORT NUMBER OR EUROPEAN IDENTITY CARD:

.....

If you have travel insurance the company name and contract number:

.....

I would like to take part in the yoga retreat offered by Yoga My Way in Kerala - India from Oct. 28th to Nov.11th, 2017. I pay of 200 € as a deposit before July 25th 2017, on the account: Yoga My Way: BE08 3631 3747 5413 with the communication your first name followed by "Healing Yoga & Ayurvedic Treatment Kerala 17".

Yoga My Way is entitled to cancel the trip if the group is not complete (minimum 12 persons) and refund the deposit.

Please do not buy flight ticket until receiving a confirmation letter from Yoga My Way.

Formulaire d'inscription pour la Retraite Yoga & Traitement Ayurvedic - Kerala - Inde Nov. 2017



PRÉNOM:

ADRESSE COMPLÈTE :

DATE DE NAISSANCE :

NUMÉRO DE PORTABLE:

NUMÉRO DE PASSEPORT OU CARTE D'IDENTITÉ EUROPÉENNE:

.....

Si vous avez une assurance voyage, le nom de la société et le numéro du contrat:

Je voudrais participer à la retraite de yoga offerte par Yoga My Way à Kerala - Inde du 28 octobre au 11 novembre 2017. Je paie un acompte de 200 € avant le 25 juillet 2017 sur le compte: Yoga My Way : BE08 3631 3747 5413 avec la communication de votre nom et prénom suivi de "Healing Yoga & Ayurvedic Treatment Kerala 17".

Yoga My Way a le droit d'annuler le voyage si le groupe n'est pas complet (minimum 12 personnes) et de rembourser l'acompte.

Veuillez ne pas acheter votre billet d'avion avant de recevoir une lettre de confirmation de Yoga My Way.