



---

**CONTRAT**  
**RETRAITE de YOGA & MEDITATION**  
**en CROATIE**

---

## **TABLE DES MATIERES**

DESCRIPTION	3
VOTRE PROFESSEUR LAETITIA TRIVIC	4
PARTICULARITE	4
EXEMPLE D'UNE JOURNEE TYPE	5
ACTIVITES OPTIONNELLES	6
NIVEAU DE PRATIQUE	6
TYPES DE YOGA ENSEIGNES	6
LANGUES	7
MATERIEL DE YOGA SUR PLACE A VOTRE DISPOSITION	9
PRECONISATIONS	9
TARIF	9
VERSEMENT DU SOLDE	10
NCLUS DANS LE TARIF	9
NON INCLUS DANS LE TARIF	10
PRATIQUE	12
TARIF ACTIVITES OPTIONNELLES	12
IMPORTANT et ESSENTIEL	13
Conditions de participation - Règles de bonne conduite	13
MESURE SANITAIRES - Covid19	15
RESERVATION	16
INFORMATIONS COVID-19	16

## DESCRIPTION

Vous passerez votre séjour à la "Villa Stari Kamen Wellness", un lieu authentique en plein cœur d'une nature préservée.

Un lieu apaisant, propice à la pratique du Yoga et à la méditation.

La Villa Strari Kamen Wellness est située au cœur d'une nature de type méditerranéen. La rivière Zrmanja est toute proche et procure fraîcheur lorsque les températures montent.

Vous passerez cette semaine de Retraite de Yoga et Méditation dans un endroit complètement privatisée, rien que pour vous. Nous accueillons maximum 8 élèves, afin de vous garantir une qualité d'accueil et d'attention pour votre pratique.

La Villa Stari Kamen Wellness respecte l'architecture authentique du lieu avec ses pierres du pays et une approche écoresponsable avec un mobilier essentiellement de récupération entièrement rénovée avec des produits écologiques, une autonomie en utilisant l'eau de pluie et un système d'électricité grâce aux éoliennes.

En plus de vous ressourcer au travers de la pratique du Yoga et de la Méditation, vous pourrez découvrir les beautés qu'offrent cette belle région de la Dalmatie, ses cascades, ses monastères, une mer chaude, de belles balades dans la nature proche, du bateau privatisé dans le canyon à l'embouchure de la rivière Zrmanja. Bref de multiples activités pour compléter votre séjour et vos temps libres.

Un parfait mélange entre la découverte de soi-même et la découverte d'un pays extraordinaire et authentique. Notre organisateur vous propose des lieux loin de l'agitation touristique, des pépites que seuls les locaux connaissent.

Plusieurs espaces pour la pratique du yoga et de la méditation, La Villa Stari Kamen Wellness vous offre :

- Une grande salle de pratique de 55 m<sup>2</sup> couverte à l'étage dotée d'une grande baie vitrée ouverte sur la nature,
- Un grand espace autour de la piscine
- Plus de nombreux lieux directement au cœur de la nature ou au bord de la rivière proche.

Grace à son grand jardin entourant le cosy centre, des espaces de détente et la Pool house vous permettront de vous isoler si vous le souhaitez pour partager vos discussions avec d'autres stagiaires ou pour lire tranquillement à l'ombre des chênes ou des oliviers.

Nous avons plusieurs contacts avec les voisins aux alentours pour nous fournir en fruits et légumes du jardin, des œufs de poulettes heureuses, du fromage, du miel produit avec un vrai respect de l'animal. Nous nous assurons que tous les produits animaux ou sous-produits animaux sont produits avec respect et bienveillance et restent en dehors de toute exploitation animale et industrielle.

Venez à la rencontre de ce pays qui offre tellement de possibilités pour se ressourcer et passer des moments uniques de partage et de convivialité.

### VOTRE PROFESSEUR LAETITIA TRIVIC

- Certification VINYASA RYS 200h Yoga Alliance Internationale à Mysore en INDE
- Certification ASHTANGA 150h Yoga Alliance Internationale à l'EFAY à Paris
- Certification HATHA RYS 200h Yoga Alliance Internationale
- Certification PILATES MAT1 "L'Atelier Pilates" Toulouse (octobre 2017)
- Certification PRE& POST NATAL Formation DE GASQUET Paris (janvier 2018)
- Stage d'Ashtanga avec Kino McGregor, papesse du Yoga à Miami
- Stage d'Ashtanga avec Petri Raisanen, élève et ami proche de Sri K.Pattabhi Jois
- Stage d'Ashtanga/yin yoga avec Mark et Joanne Darby à Aix les Bains
- Stage Hatha yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa flow yoga, yin restorative, yin yoga, Pilates
- Pratique aux studios : AshtangaYogaParis, Arnaud Gérard, Samasthiti, Centre Tao, Studio Keller, etc...
- 1 mois dans un Ashram à Mysore en Inde (Samyak)
- Sri K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute à Mysore en Inde

### PARTICULARITE

- Pratique de plusieurs cours de yoga et pratiques méditatives

- 6 nuits (hébergement en chambre partagée, il n'y a pas de chambre individuelle)
- Climatisation dans toutes les pièces (chambres, salle de pratique, cuisine, salon)
- Alimentation essentiellement faite à partir de produits écologiques, produits "domaci" dit "de la maison".
- 2 espaces de pratique sur place (salle de yoga - espace autour piscine)
- Espaces de pratiques dans la nature proche avec pique-nique et farniente
- Accès libre à la piscine
- Accès aux espaces de détente
- Table de ping pong
- Terrain de boules/Molki
- Espace de massage en plein air et à l'intérieur (si présence d'une masseuse)
- Un lieu unique pour partager de merveilleux moments de convivialité, et prendre le temps de prendre du temps pour soi, ralentir...

### EXEMPLE D'UNE JOURNEE TYPE

(à titre indicatif, celui-ci peut être réajusté en fonction de la météo et autres évènements extérieurs)

- **8h00**
- **Cours de Yoga en salle - à la rivière avec pique-nique ou autour de la piscine** (plus tôt du fait de la chaleur)
- Petit déjeuner
- Temps libre - Activités optionnelles
- Déjeuner
- Temps libre – Activités optionnelles
- **Atelier Thérapeutique Yoga anti-stress/Yoga du dos/ Yin yoga / Yin restorative/ Méditation**
- Diner
- Temps libre (pas de pratique le soir du fait du diner - On ne pratique pas le Yoga l'estomac plein)
- **22h00** Retour au calme

## ACTIVITES OPTIONNELLES

- Bateau sur la rivière Krka
- Visite de monastères et de leurs jardins
- Découverte de la ville de Sibenik (repas déjeuner libre non intégré dans le programme)
- Massages suivant présence/dispo de notre masseuse
- Diner typique de la Dalmatie
- Visite cascades de la Krka
- Visite d'une distillerie et démonstration du processus de fabrication de produits cosmétiques bio à base d'huile essentielle d'immortelle/Lait d'ânesse bio. Visite de la ferme aux ânes.

Si toutefois vous ne souhaitez pas participer à une activité optionnelle qui intègre un repas, un repas sera préparé pour vous à la Villa.

## NIVEAU DE PRATIQUE

Tous niveaux

Le programme est ordonnancé de façon que les cours soient tout à fait acceptables physiquement, car il y a des temps de repos conséquent. A par la pratique du Hatha Yoga (1fois par jour) qui active muscles et étirements les autres yoga/Enseignements sont doux et relaxants.

Toutefois bien sûr il vous faut avoir une condition physique apte à la pratique du Yoga lors de l'intégration de cette Retraite. Pour ce faire nous vous invitons à suivre durant ce laps de temps des cours au StudioNamasteYoga de Soissons ou tout autre studio de Yoga avec un professeur certifié.

## TYPES DE YOGA ENSEIGNES

- Hatha yoga : Postures tenues, recherche d'alignement et aux possibilités de chacun. Respiration, sensations corporelles et intériorité.
- Yoga du dos : Postures spécifiques visant à muscler et étirer le dos afin de prévenir ou de soulager les douleurs de dos

- Méditation/ Pranayama : Pratique visant à produire un calme intérieur, la vacuité de l'esprit et l'apaisement progressive du mental.
- Kundalini Yoga (initiation) : Pratique visant à éveiller la Kundalini une énergie puissante, la force de vie située à la base de la colonne vertébrale. En pratique : synchronisation de mouvements et respirations actives.
- Yin yoga : Étirements du corps sur durée déterminée, combinant une respiration lente et profonde. Gagnez en souplesse.
- Pranayama : Enseignement et pratique des différents types de respirations praniques.
- Yin restorative : Etirements relaxants avec les bolster, véritable booster de sérénité

## LANGUES

Langue d'enseignement : Français

## PROGRAMME

L'organisateur se réserve le droit de pouvoir modifier le programme au regard de facteurs extérieurs indépendants de sa volonté, météo et activité)

## LIEU

La Villa Stari Kamen Wellness se situe à 20 min de Knin, 1h30 aéroport Split, 1h15 aéroport Zadar.

## HEBERGEMENT

Rez de chaussée :

2 chambres (1 chambre 2 lits simples - 1 chambre 3 lits simples)

1 salle de bain/wc

1 cuisine américaine toute équipée

1 Salon

1 grande terrasse couverte

#### Etage :

2 chambres ( 1 chambre 3 lits simples - 1 chambre 2 lits simples)

1 salle de bain/wc

Salle de yoga

Espace cosy détente

Grand balcon

#### Extérieur :

Piscine

Pool house

Jardin avec espaces de détente

Transats

Ping pong

Boulodrome

WC

Barbecue en dur

### REPAS

Les repas sont sains avec les caractéristiques de la cuisine méditerranéenne et végétale.

Volonté de préserver les valeurs nutritionnelles des légumes et des fruits et les consommer avec leurs arômes naturels est l'un des principes de vie écologique. Selon la disponibilité nous allons chercher des produits végétaux qui proviennent du potager de particuliers locaux bio.

Pour information : il y a très peu de produits sans gluten ici, nous ne pouvons donc pas assurer la prise en charge d'une cuisine 100% sans gluten. Cependant nous ferons notre maximum pour vous satisfaire ou proposer des alternatives.

## MATERIEL DE YOGA SUR PLACE A VOTRE DISPOSITION

- Tapis de yoga
- Bolster
- Briques
- Sangles
- Amortisseurs de genoux
- Ballon de Pilates
- Coussin pour la relaxation des yeux

## PRECONISATIONS

D'un point de vue sanitaire il est préférable de ramener son propre matériel cependant pour des raisons logistiques, le matériel sur place pourra vous être prêté mais devra faire l'objet d'un nettoyage attentif.

- 1 plaid ou foulard léger (selon la saison)
- 1 mala (collier de 108 perles) pour la méditation
- 1 mug ou grande tasse
- 1 gourde
- Pour le fumeur 1 cendrier nomade
- Des chaussures de mer en plastique

## TARIF

7 jours / 6 nuits

530€ en (chambre partagée) - Places limitées à 9 participants

Une Facture vous sera envoyée par email

## INCLUS DANS LE TARIF

- 6 nuits d'hébergement à la "Villa Stari Kamen Wellness"
- Repas intégrés au programme
- Pratiques de yoga, yoga thérapeutique, Méditation...
- Le thé et café sont disponibles en libre-service toute la journée
- Accès à la piscine et aux espaces de pratique et de méditations

- Et le sourire omniprésent de votre professeure de yoga 😊

### NON INCLUS DANS LE TARIF

- Le vol A/R (environ 200€ Aller/Retour)
- Le transfert privatisé Aéroport/Lieu du stage (environ 30€/pers Aller et environ 30€/pers Retour pour un groupe de 9 personnes)
- Les activités de groupe optionnelles (voir tarifs indicatifs plus bas)
- Les frais personnels
- L'eau en dehors des repas (des bouteilles seront disponibles 1€/bouteille).

### VERSEMENT DU SOLDE

Le reste du paiement est dû au plus tard 2 mois avant le départ et dû dès lors où vous recevrez l'email « Votre retraite est confirmée ».

En cas de besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à me contacter au 06.75.19.83.01 ou à passer au StudioNamasteYoga de Soissons entre 2 cours ou sur rendez-vous.

### ANNULATION

L'acompte n'est pas remboursable.

Le solde est dû dès lors ou la Retraite est complète et validée par e-mail "Votre retraite est validée !" par le StudioNamasteYoga.

Après cette date il n'y aura pas de possibilité d'annulation, c'est pour cela que nous vous préconisons de souscrire à l'assurance "Chapka assurance" pour sécuriser votre achat, celle-ci peut vous couvrir au-delà de nos conditions d'annulation.

Tout cas particulier ne pourra faire l'objet d'un remboursement ou avoir après la réception de l'email "Votre retraite est validée"

En cas d'annulation après la réception de l'email "Votre retraite est validée" :

- Problème pour raison de santé dont COVID, familial, professionnel, ou autres raisons personnelles

- Par la compagnie aérienne, d'annulation, de report de vol...

**Il n'y a pas de remboursement.**

De ce fait nous vous préconisons de souscrire à l'assurance ci-dessous qui pourra couvrir (selon les options choisis par vos soins) à la fois pour :

- Le montant de la retraite (cout retraite, frais activité engagées, cout transfert sur place, cout taxi France)
- Le montant de votre vol

Le StudioNamasteYoga vous recommande Chapka Assurance, qui propose une couverture ainsi qu'une couverture spéciale COVID19. Attention, nous vous rappelons que pour les voyages, vous ne pouvez souscrire à une assurance maximum 48h après votre réservation, dépassé ce délai de 48h, vous ne pourrez plus vous assurer.

Retrouvez plus d'information sur cette assurance en cliquant : [CHAPKA assurance/axa](https://www.chapka-assurance.com/axa)

### **Cas possible de remboursement du solde**

Dans le cas où le groupe est au complet et que vous souhaitez annuler nous pourrions vous rembourser votre solde si vous trouvez une personne pour vous remplacer. Cette personne devra remplir les conditions des prérequis pour cette retraite citées plus haut.

PROCESS A SUIVRE :

Chapka assurance nous propose une couverture des frais engagés (retraite, vols, activités, covoiturage, transferts, vol...) ainsi qu'une couverture spéciale COVID19.

ETAPE 1 :

- S'inscrire à la retraite auprès du StudioNamasteyoga et régler l'acompte.
- 48h au plus tard après l'inscription à la retraite - Souscrire l'assurance depuis le lien sur notre site internet à la page Stage/Retraite - Retraite Croatie » car ce lien contient un tarif préférentiel. Intégrez dans le formulaire en ligne le montant de la

retraite, taxi, activités. Suivant le montant, le tarif applicable se fera suivant une certaine tranche.

## ETAPE 2 :

- Une fois que vous avez reçu la confirmation que la retraite est bien validée
- Le SNY va vous préconiser un vol
- Réserver votre vol
- Maxi 48h après la réservation - Contacter Chapka au téléphone 01 74 85 50 50, communiquez-leur votre N° d'adhésion et donner le montant de votre vol, pour qu'il rajoute ce montant à votre contrat initial, suivant si vous restez dans la même tranche ou pas vous aurez un supplément à rajouter afin d'être couverte pour à la fois la retraite/activités/transferts/covoiturage et le vol.

## PRATIQUE

Vols :

Paris/Split ou Paris/Zadar suivant la compagnie.

Compagnie low cost Easyjet ou Transavia pratiquent des prix très intéressants.

Ne réservez pas votre vol tant que vous n'avez pas le Go de l'organisateur.

Un vol vous sera préconisé de façon à optimiser le coût des véhicules vous transportant.

Transfert Aéroport => "Villa Stari Kamen Wellness" =>Aéroport :

Un transport privé groupé sera réservé en fonction du nombre de personnes, le coût sera moindre dès lors ou le groupe sera important puisque le coût global sera à diviser par le nombre de personne.

## TARIFS ACTIVITES OPTIONNELLES (prix indicatifs)

Coût moyen des activités optionnelles (intégrant le transport dans les activités)

- Bateau sur la rivière Krka - ~60€/pers
- Visite du monastère et de ses jardins - 15€/pers
- Découverte de la ville de Sibenik/Split/Zadar – 30€/pers

- Visites cascades - **Offert**
- Baignades, farniente sur le bord de la Zrmanja - **Offert**
- Massage suivant présence/dispo de la masseuse (voir tarifs ci-dessus)
- Diner avec cuisine locale (charcuterie - viandes rôties au feux de bois - vin) - ~30€/pers
- Visite distillerie d'Huile essentielle d'immortelle et lait d'ânesse - **Offert**
- Fromage (~7€) - Miel local 1kilos (~13€)

## IMPORTANT et ESSENTIEL

### Conditions de participation - Règles de bonne conduite

Pour assurer le bon déroulement de cette retraite, votre attitude pendant le déroulement de celle-ci est très importante.

Le programme de cette retraite est mis en place avec un enchaînement bien structuré. Tous les éléments qui composent ce programme ont une fonction bien précise et aucune pratique ou activité n'est laissée au hasard. Ils interagissent pour créer une expérience harmonieuse. Le programme vous engagera activement, sauf pendant les temps libres.

La cuisine est un espace privé, si vous avez besoin de quelque chose merci de le demander, nous nous ferons un plaisir de vous servir.

Le programme mobilise toute votre attention et demande une présence active de votre part.

Pour participer à cette Retraite, il est nécessaire, de prendre part, sans exception, à tout ce qui est définit dans le programme sauf activités optionnelles.

Nous sommes un groupe et nous partageons cette expérience ENSEMBLE. Si vous avez besoin de trouver un peu de solitude, aucun souci, vous pouvez tout à fait le faire durant les temps libres qui sont très nombreux et quotidien et justement fait pour prendre de la distance si on le souhaite et prendre un temps pour soi, cela est également nécessaire.

Les activités optionnelles proposées et intégrées dans le programme de la retraite ne sont pas interchangeables au regard d'un souhait personnel.

Il ne vous sera donc pas autorisé d'organiser vous-même une activité à la place de celles proposées dans le programme.

La Croatie est un magnifique pays avec tellement de choses à faire qu'on pourrait y rester toute une vie, il a donc fallu faire des choix.

La sélection des activités dites "optionnelles" a été faite en fonction de plusieurs paramètres, dont la proximité géographique et dans l'optimisation du coût de l'activité afin que celles-ci puissent être accessible financièrement à tous. Si certains lieux touristiques non programmés dans cette retraite vous intéressent, n'hésitez pas à prolonger votre séjour HORS de la planification de cette retraite ou de revenir lors de vos prochaines vacances. Nous nous ferons un plaisir de vous donner des conseils sur la région.

Comme vous avez pu le constater le programme est agencé avec des horaires qui tiennent compte de l'ordonnancement du programme du SNY, et des contraintes horaires des activités. Il vous est donc demandé de respecter les horaires des différents cours et activités afin que nous puissions tous commencer les cours de Yoga et Méditation ou partir/revenir à l'heure à nos activités optionnelles.

Même si cette expérience est enrichissante, il peut y avoir aussi des moments difficiles. Votre séjour avec nous est une pause dans votre vie normale, et vous êtes en même temps venu pour travailler sur vous-même.

Laissez votre esprit ouvert, bienveillant, tolérant envers les différentes personnalités et caractères qui composent le groupe.

- Avant validation de votre inscription nous aurons un entretien de quelques minutes (Studio/zoom/téléphone) afin de s'assurer que vos attentes sont bien en adéquation avec ce que propose l'organisateur ; le StudioNamasteYoga.
- Avant tout il est fondamental que vous ayez soigneusement lu et compris la description de cette "Retraite de Yoga et Méditation" organisée par le StudioNamasteYoga de Soissons et que vous soyez réellement motivé pour y participer selon les conditions décrites précisément.
- D'être en accord avec le programme et de ses horaires (voir l'exemple de la journée type)

- Avoir une pratique du Yoga et de la Méditation en amont, même si le niveau est débutant il n'y a pas de soucis.
- D'être en accord avec les règles éthiques et philosophiques de la pratique du Yoga et de la Méditation.
- Nous accueillons des personnes qui souhaitent s'inscrire dans une démarche de ressourcement et de quiétude.
- J'attire votre attention sur le fait que cette retraite est une retraite de pratique du Yoga et de la Méditation avant toute chose et pas un séjour à but touristique.
- Nous accordons une grande importance à la quiétude du lieu et qui se veut être un espace propice à la réflexion, au calme dans le respect de chacun.
- De bien considérer que le montant de la Retraite intègre le fait que vous soyez en chambre partagée, donc avoir la capacité d'accueillir dans un espace relativement intime une autre personne (du même sexe bien sûr) - Pour préserver un minimum d'intimité les chambres sont munies d'un rideau discret entre les lits permettant ainsi d'avoir un espace visuellement retiré.
- De bien noter que la VillaStariKamen est un lieu dans un environnement authentique, reculé de l'agitation des villes et que la nature végétale et la vie animale y est présente (tous les espaces de la maison sont munis de moustiquaires)
- D'assurer un comportement de respect envers l'autre et envers le professeur.
- La salle de pratique ainsi que votre tapis sont des lieux sacrés ; il est donc demandé de respecter l'endroit en y intégrant un climat calme et discret.
- L'alcool n'est pas autorisé dans l'enceinte de la VillaStariKamen - Cependant vous aurez la possibilité de goûter les merveilleuses spécialités ou autres boissons alcoolisées lors de votre sortie à Sibenik/Split/Zadar ou lors du Diner aux spécialités de Dalmatie)

### MESURE SANITAIRES - Covid19

Du fait des changements réguliers des modalités de voyage selon les règles des pays concernés et des compagnies aériennes propres, nous vous conseillons de visiter le site ci-dessous à jour à l'instant T :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/croatie/>

## RESERVATION

Les réservations sont à effectuer par email à la page "contact" ou par téléphone au 06 75 19 83

La Retraite est limitée à 9 participants ;

Cette retraite est ouverte à la fois aux élèves du StudioNamasteYoga mais aussi à toute personne extérieures (entretien préalable avant validation de l'inscription).

Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué au StudioNamasteYoga ou accompagnant une élève du StudioNamasteYoga se doivent de pratiquer les cours proposés durant cette retraite. Il est également recommandé d'avoir une pratique régulière de Yoga.

En cas d'effectif complet une liste d'attente sera établie. En cas de désistement il vous sera alors proposé une place.

Le versement du dépôt de garantie est de 280€, cette somme sert à sécuriser l'existence du stage.

Ce dépôt de garantie est à verser **48 heures maximum après votre demande de réservation**, directement au StudioNamasteYoga de Soissons entre 2 cours soit sur rendez-vous.

Seul le paiement du dépôt de garantie valide votre place.

***Le solde sera à verser 2 mois avant le départ.***

## INFORMATIONS COVID-19

Que se passe-t-il si des restrictions de déplacement sont imposées ? Ou si les frontières du pays d'accueil se ferment ?

Le StudioNamasteYoga peut être amené à annuler le séjour du fait de la fermeture des frontières ou d'une interdiction de déplacements/séjours.

Dans ce cas, le StudioNamasteYoga proposera un remboursement des sommes versées ou bien un avoir valable 18 mois. Nous nous tenons informé(e)s au jour le jour des différentes mesures prises par les gouvernements afin d'en connaître les modalités en temps réel.

\*\*\*

**Venez à ce stage pour vivre des expériences immersives pleines de sens, mais également pour passer un moment d'échanges et de partage avec les autres au travers d'une pratique commune du Yoga et de la Méditation.**

**Un temps pour vous retrouver, faire le point sur vous-même, votre vie, vous ressourcer et pourquoi pas gagner en sérénité, redéfinir vos orientations de vie professionnelle ou familiale, revoir vos priorités, retrouver paix, équilibre et harmonie...**

\*\*\*

**"...Je me réjouis d'avance de passer ce moment privilégié de partage en votre compagnie sous le soleil de Croatie..."**

**Laetitia**

**StudioNamasteYoga**

**Participant**

**Date**

**Date**

**Lieu**

**Lieu**

**Signature/Cachet**

**Signature + écrire  
manuellement « lu et  
approuvé »**

**Parapher chaque page du  
contrat**