



Les Moments ZEN
Séjour détente & nature pour 1 à 4 adultes
avec cours privés de yoga, séances de méditation et soins privés
dans le cocon de votre gîte***



Anne Zanardi, enseignante de yoga, vous propose de la rejoindre pour une pause bienfaisante dans le cadre reposant du **Petit Manoir de Vitrac, en Dordogne** tout près de **Sarlat**.

Chaque jour, elle vous retrouvera dans votre gîte pour **des séances privées de yoga, de méditation, ou des soins ayurvédiques**, selon le programme que vous aurez choisi et les souhaits du moment. Les enseignements dans ces séances privées sont **adaptés pour tous niveaux**, du débutant au praticien expérimenté, vous donnant ainsi peut-être l'occasion de découvrir ces activités douces en toute sérénité.

En autonomie, vous serez idéalement situé pour explorer la **magnifique région du Périgord Noir**, avec son patrimoine historique, ses villages médiévaux et ses sentiers de randonnée entre prairies et collines boisées.

Cette semaine de détente dans un cadre naturel calme et préservé est une occasion privilégiée d'allier le **ressourcement** et l'**harmonie** apportés par la pratique d'activités douces au plaisir de **partager ces moments** en couple ou entre ami(e)s, dans le cocon d'une charmante maison de campagne.

QUAND?	Samedi 10 avril au samedi 17 avril 2021	OU	Dimanche 11 avril au Dimanche 18 avril 2021
	Samedi 30 octobre au samedi 6 novembre 2021	OU	Dimanche 31 octobre au dimanche 7 novembre 2021

Arrivée flexible le samedi à partir de 17 heures, ou le dimanche entre 14 et 17 heures. Départ 1 semaine après avant 10 heures

Une rencontre avec Anne Zanardi est prévue le dimanche de l'arrivée, entre 17h et 20h dans votre gîte, pour organiser le programme de la semaine.

Sécurité sanitaire :

Les gîtes sont nettoyés par une équipe professionnelle dans le respect des normes sanitaires des Gîtes de France (détails sur demande). Anne Zanardi porte un masque chirurgical pour les interventions dans les gîtes et respecte les gestes barrière.

Programme complet "Ma bulle Zen"	Programme intégrant la pratique quotidienne du yoga et d'un temps de méditation en séances privées dans le gîte, favorisant une détente progressive du corps et de l'esprit, ainsi que la réduction du stress pour un ressourcement profond. En cadeau, la découverte d'un soin ayurvédique individuel pendant le séjour.
---	--

Prestations ZEN incluses quotidiennement du lundi au vendredi, en séance privée dans le gîte
 1 heure de cours de yoga
 20 à 30 minutes de méditation guidée
Offert : 1 soin ayurvédique de 30 minutes par personne pendant le séjour (visage, crâne ou pieds)

Les participants aux séances de yoga apporteront leur tapis de yoga et matériel pour la pratique, ainsi qu'une serviette de toilette pour les soins.

Tarifs "Ma bulle Zen"	895€ / semaine incluant le logement pour 2 personnes et le programme ZEN complet pour 1 personne	995€/ semaine incluant le logement pour 2 personnes et le programme ZEN complet pour 2 personnes partageant le même gîte
	dont 595€ hébergement et 300€ prestations Zen	dont 595€ hébergement et 400€ prestations Zen
	<i>L'accompagnant ne prenant pas les cours quotidiens est libre de son temps. S'il le souhaite, au jour le jour, il pourra se joindre à son partenaire pour les séances et prestations de son choix, selon le barème à la carte ci-joint.</i>	



Programme "Ma pause Douceur"	Programme centré sur la pratique quotidienne du yoga tout en douceur, comprenant de la relaxation, des exercices respiratoires et posturaux pour étirer, tonifier et harmoniser le corps et l'esprit. Dans le cadre des cours privés dans le gîte, l'enseignante s'adapte au niveau et aux attentes des participants, avec une progression régulière de la pratique au cours de la semaine.
-------------------------------------	--

Prestation ZEN incluse quotidiennement du lundi au vendredi, en séance privée dans le gîte
 1 heure de cours de yoga

Prestations ZEN optionnelles à réserver sur place selon les disponibilités de l'intervenante - voir tarifs à la carte ci-dessous
 Séances de 20-30 minutes de méditation guidée
 Soins ayurvédiques individuels

Les participants aux séances de yoga apporteront leur tapis de yoga et matériel pour la pratique, ainsi qu'une serviette de toilette pour les soins.

Tarifs "Ma pause Douceur"	800€ / semaine incluant le logement pour 2 personnes et 5 séances de yoga privées d'une heure pour 1 personne	870€ / semaine incluant le logement pour 2 personnes et 5 séances de yoga privées d'une heure pour 2 personnes partageant le même gîte
	dont 595€ hébergement et 205€ prestations Zen	dont 595€ hébergement et 275€ prestations Zen
	<i>L'accompagnant ne prenant pas les cours quotidiens est libre de son temps. S'il le souhaite, au jour le jour, il pourra se joindre à son partenaire pour les séances et prestations de son choix, selon le barème à la carte ci-joint.</i>	



Les PLUS du séjour

Marche en pleine conscience : selon la météo et les désirs des participants, Anne Zanardi pourra accompagner une marche en pleine conscience sur les sentiers voisins du Petit Manoir, une ou deux après-midi pendant le séjour.

Dîner gourmand : un restaurant voisin du Petit Manoir proposera un menu en vente à emporter pour le jeudi soir, incluant un choix végétarien, qui vous sera livré en gîte par Le Petit Manoir. Prestation à réserver en début de séjour sur présentation du menu.

Hébergement au Petit Manoir de Vitrac

Logement pendant 7 jours / 7 nuits pour 1 à 2 personnes en gîte *** de 70m², avec séjour-cuisine équipée, 1 chambre, 1 SDB et 1 pièce spécialement aménagée pour la pratique des activités Zen

Le tarif indiqué inclut l'hébergement pour **2 personnes partageant une chambre** (préciser 1 lit 160x200 ou 2 lits jumeaux 90x200), avec les charges d'électricité, eau et chauffage, wifi haut débit.

Un des gîtes peut être occupé par **3-4 personnes**, dans 2 chambres (une chambre avec un lit 160x200 et une chambre à 2 lits 90x200) partageant une salle d'eau. Les activités ZEN seront pratiquées par les occupants dans le séjour en déplaçant quotidiennement le mobilier du salon. Voir tarif spécifique sur bulletin d'inscription.

Taxe de séjour en sus, 1,5€ par adulte et par nuit à régler sur place.

Services optionnels à confirmer à la réservation : location du linge de maison 15€ / personne (draps et serviettes de qualité hôtelière), ménage final 60 à 75€.

Les repas ne sont pas inclus.

IMPORTANT : Les gîtes sont strictement **NON FUMEUR** et les animaux de compagnie ne sont pas acceptés.

Découvrez les photos et équipements des gîtes sur le site lepetitmanoirdevitrac.fr



Conditions de paiement et d'annulation

Conditions de paiement :

L'inscription est confirmée à réception du bulletin d'inscription complété et signé, accompagné d'un acompte de 25% du loyer par chèque à l'ordre de SARL LPMDV.

Le solde du séjour devra être réglé **au plus tard 2 semaines avant l'arrivée** en deux versements, un pour le Petit Manoir pour le solde de l'hébergement (chèque à SARL LPMDV, chèques vacances, virement bancaire) et un pour les prestations Zen, **par chèque uniquement à l'ordre d'Anne Zanardi**.

En l'absence de réception de ce deuxième règlement deux semaines avant l'arrivée, le séjour sera considéré comme annulé de fait et remis à la vente. L'acompte ne sera pas remboursé.

Tous les courriers et règlements doivent être adressés au **Petit Manoir de Vitrac, 134 route du Champ, 24200 VITRAC** - lpmdv@orange.fr

Conditions d'annulation :

1. Situations donnant lieu à un remboursement total ou partiel des sommes versées :

1.1. Nombre d'inscrits aux Moments Zen insuffisant : Le programme pourra avoir lieu sous réserve de la participation de **deux gîtes (ou 4 personnes)** aux activités ZEN proposées par Anne Zanardi, en formule "Ma bulle Zen" ou "Ma pause Douceur".

En cas d'annulation du programme Zen faute d'inscriptions suffisantes, les participants seront avisés **deux semaines avant le début du séjour** et les sommes versées leur seront intégralement remboursées.

S'ils le souhaitent, ils pourront maintenir leur séjour en gîte sans les prestations Zen.

1.2. Décision administrative française indépendante de la volonté des organisateurs : du fait de la situation sanitaire, et uniquement en raison de restrictions de circulation ou confinement annoncés par les autorités françaises **avant le début du séjour**, les sommes versées seront intégralement remboursées aux participants empêchés de rejoindre la Dordogne pour la date prévue.

1.3. Maladie ou empêchement d'Anne Zanardi : si l'animatrice des Moments Zen n'était pas en mesure d'assurer les prestations réservées et payées, les sommes qui lui auront été versées seront remboursées au prorata des cours et soins qu'elle n'aura pas pu assurer.

Si Anne Zanardi devait annuler sa participation à une semaine ZEN dans les 2 semaines précédant l'arrivée, les participants auront le choix de maintenir leur séjour au Petit Manoir dans les conditions prévues, ou de faire valoir les sommes versées pour un séjour ultérieur au Petit Manoir dans l'année calendaire qui suivra le séjour annulé.

2. Autres motifs d'annulation ne donnant pas lieu à remboursement :

En dehors des circonstances listées ci-dessus au §1, le séjour est **annulable jusqu'au 15ème jour avant l'arrivée**, donnant droit au remboursement de l'acompte. Les demandes d'annulation doivent parvenir par email à lpmdv@orange.fr et seront confirmées par retour d'email.

A partir du 14ème jour avant l'arrivée, le séjour et les prestations réservées sont dues intégralement et ne seront pas remboursées.

En cas de maladie ou circonstance personnelle conduisant un participant à annuler le séjour dans les 2 semaines précédant le début du séjour, les sommes versées ne seront pas remboursées. Nous recommandons de contracter une assurance annulation auprès de votre assureur personnel.

La location du gîte doit être couverte par une assurance responsabilité civile individuelle. Cette assurance est généralement incluse dans les contrats d'assurance de votre résidence principale, à vérifier auprès de votre assureur.

Pour toute question complémentaire

Sur le programme ZEN : contacter Anne Zanardi,
anne.zanardi@sfr.fr ou 06 32 36 25 84

A propos de l'hébergement au Petit Manoir de Vitrac : contacter
Anne Aberer, lpmdv@orange.fr ou 06 11 58 99 05



Toutes les prestations sont réalisées dans le gîte en séances privées, à régler sur place en chèque ou espèces directement à Anne Zanardi

Cours de yoga

1 personne / cours

Séance 1h

50€

YOGA EN DOUCEUR POUR ADULTES et ADOS, tous niveaux de pratique

Le yoga favorise l'épanouissement physique et psychique, la prise de conscience de son corps. Il contribue à éliminer le stress et permet d'améliorer la concentration.

La séance de yoga comprend de la relaxation, des exercices respiratoires et posturaux pour étirer, tonifier et harmoniser le corps et l'esprit.

Chaque séance est différente et peut être orientée sur un besoin particulier. Plusieurs séances dans la semaine permettront d'aller plus loin et d'ajuster la pratique en fonction des besoins de chacun.

Accompagnant d'un participant au programme hebdomadaire "Ma Bulle Zen" ou "Ma Pause Douceur"

20€

NB: Si votre condition physique pose certaines limites à la pratique du yoga, merci d'apporter un certificat médical autorisant la pratique douce du yoga, et d'informer Anne Zanardi en toute confidentialité au moment de l'inscription ou au début du stage.

Méditation guidée

1 personne / séance

20 à 30 min.

20€

LA MÉDITATION

La méditation est aujourd'hui reconnue pour ses vertus. C'est un temps de retour sur soi, qui apporte de la sérénité.

Différentes techniques peuvent être utilisées pour ressentir cet état. L'important est la régularité et la persévérance.

Cette semaine peut être l'occasion d'installer un temps de pratique méditative qui vous soutiendra dans votre quotidien en apportant recul, discernement, légèreté et joie.

2 personnes / séance

30€

Accompagnant d'un participant au programme hebdomadaire "Ma Bulle Zen"

10€

Soins individuels délivrés dans le gîte (massages ayurvédiques & énergétiques)

30 minutes

Visage ou crâne ou pieds

30€

Soins ayurvédiques et énergétiques

(Selon autorisations sanitaires en vigueur)

45 minutes

Dos ou Haut du corps ou Bas du corps

42€

Les soins sont pratiqués avec une huile de massage sur la base du massage ayurvédique, l'Ayurveda étant la médecine traditionnelle indienne.

Ils peuvent concerner une partie du corps ou le corps entier.

Anne peut ajouter une touche énergétique en magnétisme ou en Reiki, sur demande.

1 heure

Corps complet

50€

NB: Anne apporte sa table de massage dans le gîte. Prévoir une serviette dédiée aux massages.



Bonjour, je me présente. Je suis Anne Zanardi.

J'accompagnerai vos Moments Zen au Petit Manoir de Vitrac.

Qui suis je ?

Je donne des cours de yoga pour adultes et enfants depuis 2011.

J'ai également une formation de professeur d'éducation physique et sportive, j'ai enseigné plus de 20 ans dans l'Education Nationale.

J'ai été formée à l'enseignement du yoga par l'école Yoga Sadhana (Association Terre du Ciel) et par Dadou Hugonard, qui a enseigné plus de 25 ans dans ma région du Dauphiné.

Je continue à me former en faisant régulièrement des stages. Je suis actuellement l'enseignement de Lav Sharma, qui a été longtemps formateur à l'école Tapovan de Paris. Je suis diplômée de la formation complémentaire en yoga adapté à l'enfant de l'école Nandanjali de Besançon.

Je participe régulièrement à des séminaires, en France ou en Inde, sur la spiritualité du yoga avec Satya Naryan Das et Swami Muktananda.

Anne Aberer, propriétaire du Petit Manoir de Vitrac, a suivi mes cours de yoga. C'est ainsi qu'est né le projet des Moments Zen que nous vous proposons ensemble dans le cadre préservé de ses gîtes en Périgord Noir.



Mes enseignements

Dans les cours de yoga, j'enseigne les postures du hatha yoga traditionnel indien, avec un temps de relaxation pour amener à un état de conscience intérieure. J'utilise dans les cours différentes techniques de respiration, la vibration sonore, ainsi que parfois des techniques d'auto-massage.

Le but étant que chacun puisse ressentir et expérimenter dans le cours un état physique et psychique de bien-être, d'unité avec lui-même et son environnement.

Sur une semaine de stage Zen, je propose un "Yoga Nidra" dans un des cours d'une heure.

C'est une technique particulière de relaxation guidée qui amène un ressourcement psychique profond, suivant la technique très codifiée de Swami Satyananda.

Pour en savoir plus

Je répondrai volontiers à vos questions sur le programme Zen à l'adresse anne.zanardi@sfr.fr ou 06.32.36.25.84



Les Moments ZEN
Semaine Détente & Nature pour 1 à 4 adultes

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à : Le Petit Manoir de Vitrac, 134 route du Champ, 24200 Vitrac - lpmdv@orange.fr - 06 11 58 99 05

Nom, Prénom :

Adresse complète :

Téléphone portable :

Email :

1. Je choisis mon hébergement dans les gîtes * du Petit Manoir de Vitrac**

Dates de séjour et choix du gîte	Gîte 1/2 personnes (Capacité : 2 logements)		Gîte 3/4 personnes (Capacité : 1 logement)	
	595€/semaine (*)	Nbre de personnes	700€ / semaine (*)	Nbre de personnes
<input type="checkbox"/> Samedi 10 au samedi 17 avril 2021	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Dimanche 11 au dimanche 18 avril 2021	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Samedi 30 octobre au samedi 6 novembre 2021	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Dimanche 31 octobre au dimanche 7 novembre 2021	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

Choix d'options

- | | | |
|---|-------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Prestation de ménage final | 60€ | 75€ |
| <input type="checkbox"/> Location linge de maison (15€ / personne), indiquer le coût total selon le nombre d'occupants | | |
| <input type="checkbox"/> Je souhaite réserver une/des nuits supplémentaires dans le gîte
Préciser les dates souhaitées (à confirmer par Le Petit Manoir) | 85€ / nuit | 100€ / nuit |

(*) La taxe de séjour (1,5€ / adulte / nuit) n'est pas incluse dans ces tarifs et sera réglée sur place

Total 1 : Hébergement

Acompte à verser à l'inscription 150€ 175€

2. Je choisis mon programme ZEN avec Anne Zanardi

	Indiquer votre choix	
"Ma bulle Zen"		
Prestations ZEN complètes privées pour 1 personne	300€	<input type="checkbox"/>
Personne supplémentaire dans le même gîte (indiquer dans la case le nombre de participants additionnels, de 1 à 3)	+100€	<input type="checkbox"/>
"Ma pause Douceur"		
5 cours de yoga privés pour 1 personne	205€	<input type="checkbox"/>
Personne supplémentaire dans le même gîte (indiquer dans la case le nombre de participants additionnels, de 1 à 3)	+70€	<input type="checkbox"/>
Programme combiné pour 2 personnes		
1 personne "Ma bulle Zen" programme complet : 300€	370€	<input type="checkbox"/>
1 personne "Ma Pause Douceur" 5 cours de yoga partagés dans le même gîte: +70€		
Total 2 : Prestations ZEN		

**Créneau préféré à indiquer à la réservation
(préférences enregistrées par ordre d'inscription)**

Cours de yoga (1h)	Matin 9h-12h <input type="checkbox"/>	Soir 17h-19h <input type="checkbox"/>
Méditation (20-30 min)	Matin 7h30-9h <input type="checkbox"/>	Soir 19-20h <input type="checkbox"/>

État de santé :

- Les participants aux activités ZEN ne présentent aucune contre indication à la pratique douce du yoga.
- Je souhaite signaler à Anne Zanardi une situation de santé particulière et l'en informe de façon confidentielle à anne.zanardi@sfr.fr ou 06.32.36.25.84

3. Je confirme ma réservation

Conditions de paiement et d'annulation

Conditions de paiement :

L'inscription est confirmée à réception du bulletin d'inscription complété et signé, accompagné d'un acompte de 25% du loyer par chèque à l'ordre de SARL LPMDV.

Le solde du séjour devra être réglé **au plus tard 2 semaines avant l'arrivée** en deux versements, un pour le Petit Manoir pour le solde de l'hébergement (chèque à SARL LPMDV, chèques vacances, virement bancaire) et un pour les prestations Zen, **par chèque uniquement à l'ordre d'Anne Zanardi**.

En l'absence de réception de ce deuxième règlement deux semaines avant l'arrivée, le séjour sera considéré comme annulé de fait et remis à la vente. L'acompte ne sera pas remboursé.

Tous les courriers et règlements doivent être adressés au **Petit Manoir de Vitrac, 134 route du Champ, 24200 VITRAC** - lpmdv@orange.fr

Conditions d'annulation :

1. Situations donnant lieu à un remboursement total ou partiel des sommes versées :

1.1. Nombre d'inscrits aux Moments Zen insuffisant : Le programme pourra avoir lieu sous réserve de la participation de **deux gîtes (ou 4 personnes)** aux activités ZEN proposées par Anne Zanardi, en formule "Ma bulle Zen" ou "Ma pause Douceur".

En cas d'annulation du programme Zen faute d'inscriptions suffisantes, les participants seront avisés **deux semaines avant le début du séjour** et les sommes versées leur seront intégralement remboursées.

S'ils le souhaitent, ils pourront maintenir leur séjour en gîte sans les prestations Zen.

1.2. Décision administrative française indépendante de la volonté des organisateurs : du fait de la situation sanitaire, et uniquement en raison de restrictions de circulation ou confinement annoncés par les autorités françaises **avant le début du séjour**, les sommes versées seront intégralement remboursées aux participants empêchés de rejoindre la Dordogne pour la date prévue.

1.3. Maladie ou empêchement d'Anne Zanardi : si l'animatrice des Moments Zen n'était pas en mesure d'assurer les prestations réservées et payées, les sommes qui lui auront été nominativement versées seront remboursées au prorata des cours et soins qu'elle n'aura pas pu assurer.

Si Anne Zanardi devait annuler sa participation à une semaine ZEN dans les 2 semaines précédant l'arrivée, les participants auront le choix de maintenir leur séjour au Petit Manoir dans le gîte réservé sans prestations ZEN, ou de faire valoir les sommes versées à la SARL LPMDV pour un séjour ultérieur au Petit Manoir dans l'année calendaire qui suivra le séjour annulé.

2. Autres motifs d'annulation ne donnant pas lieu à remboursement :

En dehors des circonstances listées ci-dessus au §1, le séjour est **annulable jusqu'au 15ème jour avant l'arrivée**, donnant droit au remboursement de l'acompte. Les demandes d'annulation doivent parvenir par email à lpmdv@orange.fr et seront confirmées par retour d'email.

A partir du 14ème jour avant l'arrivée, le séjour et les prestations réservées sont dues intégralement et ne seront pas remboursées.

En cas de maladie ou circonstance personnelle conduisant un participant à annuler le séjour dans les 2 semaines précédant le début du séjour, les sommes versées ne seront pas remboursées. Nous recommandons de contracter une assurance annulation auprès de votre assureur personnel.

La location du gîte doit être couverte par une assurance responsabilité civile individuelle. Cette assurance est généralement incluse dans les contrats d'assurance de votre résidence principale, à vérifier auprès de votre assureur.

Cases à cocher pour que la réservation soit effective

- Je joins un chèque d'acompte de 25% du montant du loyer à l'ordre de SARL LPMDV
- J'ai lu et j'accepte pour moi et pour les participants logés avec moi les conditions de paiement et d'annulation ci-dessus

Le/...../..... à

Signature précédée de la mention "Bon pour accord":