

Retraites privées ou semi-privées à Wentworth

Vous êtes accueillis dans une maison privée. Veuillez la traiter mieux que la vôtre.

Les étudiants auront accès à une belle propriété au bord du lac avec leur propre chambre et salle de bain privée. Le wifi et une bibliothèque de livres sur le sujet de yoga sont également disponibles.

Les repas seront très simples, végétariens et basés sur les constitutions individuelles et la saison. La participation à la cuisine et au nettoyage est requise. Du thé sera disponible pendant toute la journée. Les draps et les serviettes sont fournis.

Des asanas quotidiens personnalisés seront prescrits. Vous devrez vous abstenir de tout stimulant qui peut affecter votre sadhana comme le tabac, l'alcool et la caféine.

Mouna (la pratique du silence) doit être observé au réveil jusqu'au début du cours du matin.

Exemple d'horaire quotidien

7h00	cours
9h00	petit-déjeuner léger
12h30	déjeuner (repas principal)
16h30	cours
18h30	soupe du soir

Vous êtes responsable de :

- Votre propre transport. La location d'une voiture est recommandée.
- Informez-moi de vos allergies.
- De participer en bonne santé. Annuler et ne pas participer si vous êtes malade.
- Votre temps libre.
- Porter des écouteurs pendant l'utilisation de tout appareil.
- Fournir votre propre shampoing et savon.
- Garder tous endroits en ordre et calme.
- L'utilisation de la cheminée intérieure n'est pas autorisée.
- Remplacer ou réparer tout dommage subi pendant votre séjour.

Une confirmation des dates et des heures de pratique est requise. La réservation est garantie par le premier paiement. En envoyant le paiement, vous avez accepté les conditions ci-dessus.

Merci !