

Bienvenue au Moulin d'Ozon

● ACCUEIL DES STAGIAIRES

Le Moulin d'Ozon est un lieu d'accueil et de ressourcement situé à 5 kms d'Aubenas dans le sud de l'ardèche. Le site s'étend sur 2 hectares et offre des espaces variés : une forêt longeant la rivière "l'Auzon", des jardins arborés et fleuris, une grande plaine, des vergers, des terrasses ombragées en bord de rivière, des arbres centenaires, des chemins de randonnée partant dans les bois et sur les collines environnantes.

Un peu d'histoire sur le Moulin, cliquer ici : <https://moulindozone.com/ressourcement-ardeche-moulin-dozone/>

Nous réservons la pension pour vous qui sera à régler sur place, le jour de votre arrivée au stage.

Plusieurs espaces sont votre disposition :

- Salle le Petit Dojo (90m2) aménagée dans l'ancienne usine du Moulinage, avec un parquet sportif parfait pour les pratiques du Tao, avec des murs en pierre et chaux naturelle.
- Dojo en bois, hexagonal de 60 m2 en surplomb de la rivière, en pleine nature.
- Grande piscine, sentiers pédestres et rivière à proximité.
- Salle de repas avec terrasse.
- Accès pour les personnes à mobilité réduite.

La pension débute la veille au soir de chaque stage, accueil des stagiaires à partir de 17h30, PREVOIR VOTRE REPAS POUR LE SOIR

1) Dès votre arrivée, présentez-vous à l'accueil pour que l'on vous indique votre chambre et pour régler la pension, paiements : en espèces, par chèque à l'ordre du MOULIN D'OZON, par Carte Bancaire, chèques vacances acceptés.

2) Nous vous attendons dans la salle de travail où vous pouvez installer votre tapis, premiers arrivés, premiers servis et prendre connaissance des articles de la boutique où nous vous proposons des accessoires et des supports de formations pour la pratique.

3) Le soir de votre arrivée un atelier est prévu vers 20h30 pour vous préparer à une bonne nuit de sommeil.

● HORAIRES JOURNALIERS DES COURS

- Réveil énergétique : 7h30
- Petit déjeuner : 8h30/9h30.
- Début du stage à 9h30.
- Pause repas à 12h30.
- Reprise des cours à 14h30 jusqu'à 17h30.
- Groupe d'étude 18h00 - 19h00 et/ou 20h00- 21h00.
- Fin du stage le dernier jour à 13h30, après le repas du midi.

● RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Séverine : 07 61 12 48 82 / soulimet@gmail.com

● TARIFS HÉBERGEMENT EN DEMI PENSION*

*avec nuitée et repas du midi. Taxe de séjour non incluse.

Repas du midi sont préparés avec soin avec des produits locaux, de saisons et le plus souvent bio. Menus végétariens avec possibilité sans gluten et sans lait. Nous préciser votre régime alimentaire sur le formulaire de réservation de la pension.

Repas du soir et petits déjeuners autonomes

Les gîtes disposent d'une cuisine équipée, mise à disposition des stagiaires, avec tout le nécessaire pour préparer vos repas sur place. **Vous devez tous veillez à maintenir la propreté de la cuisine, de la vaisselle et de tout les équipements, et ce, durant toute la durée du stage jusqu'au dernier jour.** Prévoir vos courses durant toute la durée du stage (épicerie et commerces à proximité du lieu de formations).

1) Merci de bien nous préciser en avance des allergies/intolérances ou choix végétarien sur le formulaire de réservation de la pension. **Tout besoin non communiqué ne pourra être pris en compte par la cuisine.**

2) Pensez à apporter vos goûters ou agréments personnels en cas de besoin.

Tarifs des chambres par jour/personne* :

Non inclus : Taxe de séjour 0,74€ par jour.

Suppléments sur réservation :

*Serviette de toilette pour la durée du séjour + 5€

*Salle de bain privée + 5€ par jour (selon disponibilité).

TYPE DE CHAMBRE	DEMI PENSION PAR PERSONNE	NUIT SUPPLEMENTAIRE REPAS AUTOGESTION
1 PERSONNE*	72€	52€
2 PERS. COUPLE	57€	37€
2 PERSONNES	57€	37€
4/5 PERSONNES	47,50€	27,50€
VAN	42€	22€

● MATÉRIEL À APPORTER !

POUR TOUS LES STAGES :

Votre tapis de sol*, de quoi le protéger (draps, paréo, serviette), une petite couverture pour le repos, un petit coussin pour plus de confort, de l'anti-moustique, des tenues confortables et chaudes en fonction de la période, des chaussures pour l'intérieur et l'extérieur, un thermos, une bouillote, des boules quiès si vous craignez le ronflement des voisins et de quoi prendre des notes et votre fascicule support de formation et votre bâton énergétique pour le réveil matinal !

POUR LES STAGES CHI NEI TSANG :

Prendre en plus votre kit de praticien :

- 1 petit flacon d'huile de massage neutre «non deversable» (à pompe ou à gouttes) à mettre dans un petit sac de protection pour éviter de tâcher le sol !
- 1 drap lit simple de protection
- 1 serviette de bain + 1 serviette de mains
- 1 petite couverture
- votre table de massage si besoin

POUR LES STAGES TAO DE LA FEMME :

- 1 foulard en soie/coton pour le massage des seins
- 1 petit flacon d'huile de massage neutre «non deversable» (à pompe ou à gouttes) à mettre dans un petit sac de protection pour éviter de tâcher le sol !
- 1 jupe longue et/ou 1 paréo
- selon le thème du stage, votre oeuf de yoni avec du fil de soie dentaire.

**Nous aurons quelques tapis sur place pour dépanner les personnes qui ne peuvent pas apporter leur tapis personnel.*

BOUTIQUE MOBILE SUR PLACE

Supports de formations pour accompagner votre pratique : Fascicules en Bioénergie taoïste, Massage Chi Nei Tsang, Tao de la Jouvence...

Accessoires pour les pratiques du Tao :

Bâtons énergétiques, oeufs de Yoni, balles de massage, Gua Shas, stylets réflexologiques...

Paiement en espèces, par chèque ou par virement.

● COMMENT VOUS RENDRE AU MOULIN ?

175, ROUTE DE GAUDE

07200 SAINT-ETIENNE-DE-FONTBELLON

<https://moulindozone.com/>

Contact Moulin d'Ozon : 06 60 56 98 72 (en cas d'urgence)

CONTACT@MOULINDOZONE.COM

ACCES À 5 KM D'AUBENAS.

1 HEURE DE MONTÉLIMAR, 1H15 DE VALENCE.
2 HEURES DE LYON, MARSEILLE ET MONTPELLIER.
Télécharger l'application Waze pour arriver facilement

DEPUIS LYON OU MONTPELLIER

Le train + car + tout en bus/taxi :

train Valence TGV puis car (CAR AUVERGNE RHÔNE-ALPES-ligne 73) jusqu'à Aubenas CENTRE.

DEPUIS MARSEILLE OU MONTPELLIER

Le train + car + tout en bus/taxi :

train Montelimar TGV puis car (CAR AUVERGNE RHÔNE-ALPES-ligne 74) jusqu'à Aubenas CENTRE

>> DEPUIS AUBENAS CENTRE

Ligne BUS 7 (Saint-Etienne-La Chapelle (arrêt la Chapelette) ou arrêt Aubenas Gare routière puis taxi ou covoiturage.

● VISITE DE LA REGION

Au départ du Moulin, nombreux sentiers de randonnées !

A Aubenas :

Le centre historique, le château, Oppidum de Jastre
La galerie d'Art Contemporain Mercurat, les jardins...

2 villages en bord de rivière à proximité du Moulin :

BALAZUC : village médiéval ardéchois

Restaurant/Hôtel : LE VIEUX LAMAS

<https://www.vieux-lanas.fr/restaurant-hotel-vogue-balazuc-ardeche>

VOGUE : village de caractère ardéchois

ESPACE PRATICIENS AU MOULIN

Nathalie Stézewski, praticienne CNTI, II, III V, vous propose, durant les stages, le soir après les cours, des soins CHI NEI TSANG pour accompagner le processus de bienfaits des outils enseignés.

SEANCES SUR RDV :

Tel. 07 69 86 42 07

taodelajoouvence@gmail.com

Voir la liste complète des thérapeutes sur place :

<https://moulindozone.com/therapeutes-aubenas-consultations/>