

Bienvenue au Moulin d'Ozon

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.

● ACCUEIL DES STAGIAIRES

Accueil des stagiaires la veille de la date du stage, à partir de 17h30

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, virements, 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 à 20h30 pour vous préparer à une bonne nuit de sommeil.

● TARIFS HÉBERGEMENT*

VOIR LES TARIFS SUR LE FORMULAIRE DE RESERVATION DE LA PENSION A TELECHARGER ET A NOUS RETOURNER PAR MAIL RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

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

● 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.
- Repas du soir 19h00 (automne/hiver) -19h30 (printemps/été).
- Fin du stage le dernier jour à 13h30, après le repas du midi.

Plusieurs espaces sont à votre disposition

- Une grande salle de travail lumineuse 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 (**se déchausser dans la salle**).
- Un Dojo hexagonal en bois de 60 m2, en pleine nature, en surplomb de la rivière.
- Une grande piscine et des sentiers pédestres à proximité.
- Un salle de repas chaleureuse avec terrasse.
- Une cuisine variée incluant des produits locaux, de saison et au maximum bio. **Eau, tisanes et café à volonté toute la journée. On préconise de noter son prénom sur sa tasse et la garder la journée ! D'autres boissons sont en vente au bar.**
- Accès pour les personnes à mobilité réduite.

Fonctionnement des équipements

- Les cuisines sont équipées (four, lave-vaisselle, bouilloire, cafetière, batterie de cuisine et vaisselle).
- Des sacs poubelles, torchons et produits d'entretien, aspirateur et serpillère sont à disposition. Aucune nourriture est fournie dans les gîtes par le Moulin d'Ozon.
- Veillez aux économies d'énergie (vérifier que les lumières soient éteintes la nuit, baisser le chauffage/clim à certains moments ou l'éteindre quand vous aérez)

Avant de partir

- Retirer vos draps et les apporter à la buanderie, éteindre les radiateurs des chambres et sdb, fermer les fenêtres.
- Les cuisines doivent être rangées et propres, les frigos et les poubelles sont vidées, y compris les poubelles de tri (cartons et verres) à déposer près de la cuisine.

● 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.*

● 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

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.

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/>