



| Programme

Retraite Yoga & Nature

22-24 Avril 2023



Contact

hello@alicecaire.com

06.59.39.05.82



La maison

RETRAITE BIEN-ÊTRE: YOGA, NATURE ET CUISINE SANTÉE

Un week-end de trois jours pour bouger, se ressourcer et prendre soin de soi dans cette belle région, organisé et encadré par Alice, Juliette et Véronique.

QUI SOMMES NOUS

- Alice est professeure de Hatha Yoga
- Juliette est professeure de Vinyasa yoga, Yoga de la Femme et Yoga pré et post natal
- Véronique est cheffe cuisinière et masseuse.

APERÇU

Dates et Lieu

Du 22 avril 2023, 11:00 au
24 avril 2023, 18:00

Petit groupe de 10 personnes
maximum



St Laurent de
Cerdans, France

Contacts

Alice 06.59.39.05.82
caire.alice@gmail.com

Juliette 06 46 27 74 45
peacefullyogi.toulouse@gmail.
com

LE LIEU

Alice et Juliette vous accueillent dans une charmante maison familiale, située dans la région des Pyrénées orientales dans la commune de St Laurent de Cerdans.

Le domaine Les Planes vous offre une vue imprenable sur les Pyrénées. Entouré de plaines et de chevaux, ce lieu est idéal pour déconnecter et se ressourcer le temps d'un long week-end.

Les cours de yoga seront donnés dans une grande salle avec vue sur la montagne, et si le temps le permet en extérieur.



Vue sur les Pyrénées

LE PROGRAMME

Pour cette retraite, le niveau de pratique est intermédiaire et / ou avec une bonne condition physique et une expérience en yoga.

Samedi 22

10h30: arrivée

11h30: pratique du matin Vinyasa Yoga

13h30: présentation du séjour et déjeuner

16h: pratique du soir Hatha Yoga

18h: atelier cuisine ayurvédique

19h30: diner

21h: Yoga Nidra

Dimanche 23

8h: marche méditative

9h: pratique du matin Vinyasa Yoga

11h: brunch

15h: rando (2h) ou massage

17h: goûter

18h: pratique du soir Hatha Yoga

19h30: diner

Lundi 24

8h: marche méditative

9h: pratique du matin Vinyasa Yoga

11h: brunch

15h: yoga et danse libératrice

17h: départ

*Ce programme peut être amené à évoluer en fonction des besoins/ envies du groupe



EST INCLU

- ✓ 2 nuits en chambre double (partagée ou privée)
- ✓ Boissons chaudes + fruits & fruits secs à disposition
- ✓ 5 repas végétariens ou végétariens
- ✓ Un atelier cuisine ayurvédique + conseil santé, animé par Véronique notre cheffe du week-end
- ✓ Deux pratiques de yoga par jour : dynamique le matin et douce le soir
- ✓ Marche méditative
- ✓ Une rando pour s'oxygéner et visiter cette belle région
- ✓ Danse extatique
- ✓ Séance de Yoga nidra
- ✓ Tapis, blocs et sangles

LE PRIX N'INCLUT PAS

- Le transport
- Couverture et coussin de méditation
- Massage de 75min | 50€, proposé par Véronique *

Tarif & Réservation

- 380€ chambre double partagée
- 400€ chambre double privée
- 420€ chambre double privée + salle de bain privée

Tarif early bird -10% sur votre réservation avant le 1er Janvier 2023
L'inscription sera validée après versement de l'acompte de 100 euros.



Sale de yoga

→ Inscription ici

*Massage des 5 continents : différentes techniques de massage (ayurvédique, turc, Lomi-Lomi, Tuina, suédois) → détox, lâcher prise, revitalisation, reconnexion

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Possibilité de régler en plusieurs fois (envoyer demande par mail pour fixer un échéancier.)
- Dans tous les cas, le solde devra être versé le 22 mars au plus tard.

Modalités d'annulation et de remboursement

- L'acompte est non remboursable
- Remboursement de la totalité sauf acompte en cas d'incidents de force majeure (Covid, accident ou maladie sur justificatifs)
- En cas d'annulation sans justificatifs à plus d'un mois : l'acompte sera retenu ainsi que 50 % de la somme restante due
- En cas d'annulation à moins d'un mois : vous devrez payer 100 % de la somme restante due

Transports

📍 St Laurent de Cerdans, France

En voiture

De Toulouse : 3h

De Montpellier : 2h45

De Perpignan : 1h

Covoiturage possible,
nous demander

CONTACTS

Contacts

Alice 06.59.39.05.82
caire.alice@gmail.com

Juliette 06 46 27 74 45
peacefullyogi.toulouse@gmail.
com

→ Inscription ici

À TRÈS BIENTOT !