

Programme

Retraite

Yoga Nature

Du 7 au 9 octobre 2023





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.

Dates et Lieu

Du 7 octobre 2023, 11:00 au
9 octobre 2023, 17:00

Petit groupe de 12 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.



LE PROGRAMME

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

Samedi

10h30: Arrivée
11h30: Pratique du matin Vinyasa Yoga
13h30: Présentation du séjour et déjeuner
16h30: Pratique du soir Hatha Yoga
18h: Atelier cuisine Santé
20h: Diner
21h30: Méditation

Dimanche

8h: Marche méditative
9h: Pratique du matin Ashtanga Yoga
11h: Brunch
15h: Rando ou massage
17h: Goûter
18h: Pratique du soir Yin Yang Yoga
19h30: Diner
21h30: Yoga nidra

Lundi

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



LE PRIX INCLUT

- 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
- Méditation et Yoga nidra
- Tapis, blocs et sangles

LE PRIX N'INCLUT PAS

- Le transport
- Couverture, bolster et coussin de méditation
- Massage de 60min | 50€, proposé par Véronique *

Tarif early bird -10% sur votre réservation avant le 30 juin 2023.

L'inscription sera validée après versement de l'acompte de 100 euros.

Tarif & Réservation

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

*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 7 septembre 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

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 !

Découvrez les témoignages
et plus de photos par ici →

QUELQUES RETOURS...

"Bravo c'était un régal du début à la fin Vous m'avez fait beaucoup de bien aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental Groupe sympathique et bienveillant Merci à toutes les 2 "

"Une bien belle pause en toute bienveillance, entre yoga, nature et alimentation savoureuse, dans un très bel endroit! J'ai passé un très bon moment, rempli d'échanges, découvertes, d'accueil et de joie! MERCI beaucoup pour ce partage riche en émotions."

"Juste ravie de cette 1ère retraite ! Moi qui avait toujours rêvé d'en faire une, je n'ai pas été déçue. Je pèse mes mots en disant que ça se sera carrément révélé thérapeutique. S'offrir le temps et l'espace de pratiquer du yoga et de profiter de la nature du matin au soir m'a défaitigué et déchargé en énergie négative. Merci pour TOUT et au plaisir de se refaire ça !"

"Une super retraite ! Rien à redire, tout était parfait : les cours de yoga, le rythme, les délicieux repas et le cadre incroyable. Parfait pour déconnecter de son quotidien et se reconnecter à son corps... le tout dans une ambiance très agréable, bienveillante, où on se sent chouchouter."

"Trois jours hors du temps avec Alice et Juliette, tout était parfait, un programme au top avec des cours de yoga variés, des repas délicieux et conviviaux et des temps libres. J'ai fini le séjour ressourcée et avec une seule envie : revenir !!"

"Pour une première retraite organisée c'était parfait, fluide et très professionnel. De la communication visuelle de la retraite jusqu'à l'après retraite, tout a été maîtrisé. Le lieu est vraiment un plus, avec une énergie incroyable. Les cours étaient top, la cuisine top et je pense que tout le monde a trouvé ce qu'il était venu chercher. Encore merci et bravo à vous 3. "

MERCI !



