

"DÉCOUVREZ QUI VOUS ÊTES, ET TOUS LES  
AUTRES PROBLÈMES SE RÉSOUDRONT D'EUX-  
MÊMES..." RAMANA MAHARSHI

# *Prendre de la hauteur*

**Avec Sonia Ama et Luis Salamanca**

**AU DOJO DE LA PIAZ, SAMOËNS  
DU 4 AU 10 JUILLET 2021**



6 jours de connexion à la Nature alliant Yoga, Méditation et  
Balades en montage....

# *Prendre de la Hauteur*

## *du 4 au 10 juillet 2021*

**Nous aimerions vous inviter à vous élever avec nous le temps d'une petite semaine cet été, pour un séjour pensé comme un retour à la nature, une respiration profonde. Après beaucoup de temps passé chez soi, parfois enfermés, nous avons plus que jamais besoin d'aller chercher l'air frais dans les hauteurs.**

**C'est pourquoi nous avons cette année déniché un petit coin de paradis, le Dojo de la Piaza, à Samoëns à l'entrée de la réserve naturelle de Sixt-Fer-à-Cheval en Haute-Savoie. C'est un lieu authentique et accueillant avec un panorama unique, propice à l'évasion et au ressourcement. Parfait pour les amoureux des grands espaces et de la montagne...**

**Ce choix nous permettra de combiner Yoga, Méditation, balades ou randonnées (facultatives) pendant la semaine. Une cheffe cuisinière, Stéphanie (Symbiose de Saveurs), nous accompagnera pour cette retraite et nous préparera de délicieux repas bio, végétariens et à base de produits locaux et de saison...Elle préparera aussi nos picnics pour celles et ceux qui partent en rando!**

**Nous pratiquerons souvent en extérieur bien que le Shala intérieur soit tout aussi inspirant pour nos pratiques plus introspectives.**



# *Prendre de la Hauteur* *du 4 au 10 juillet 2021*

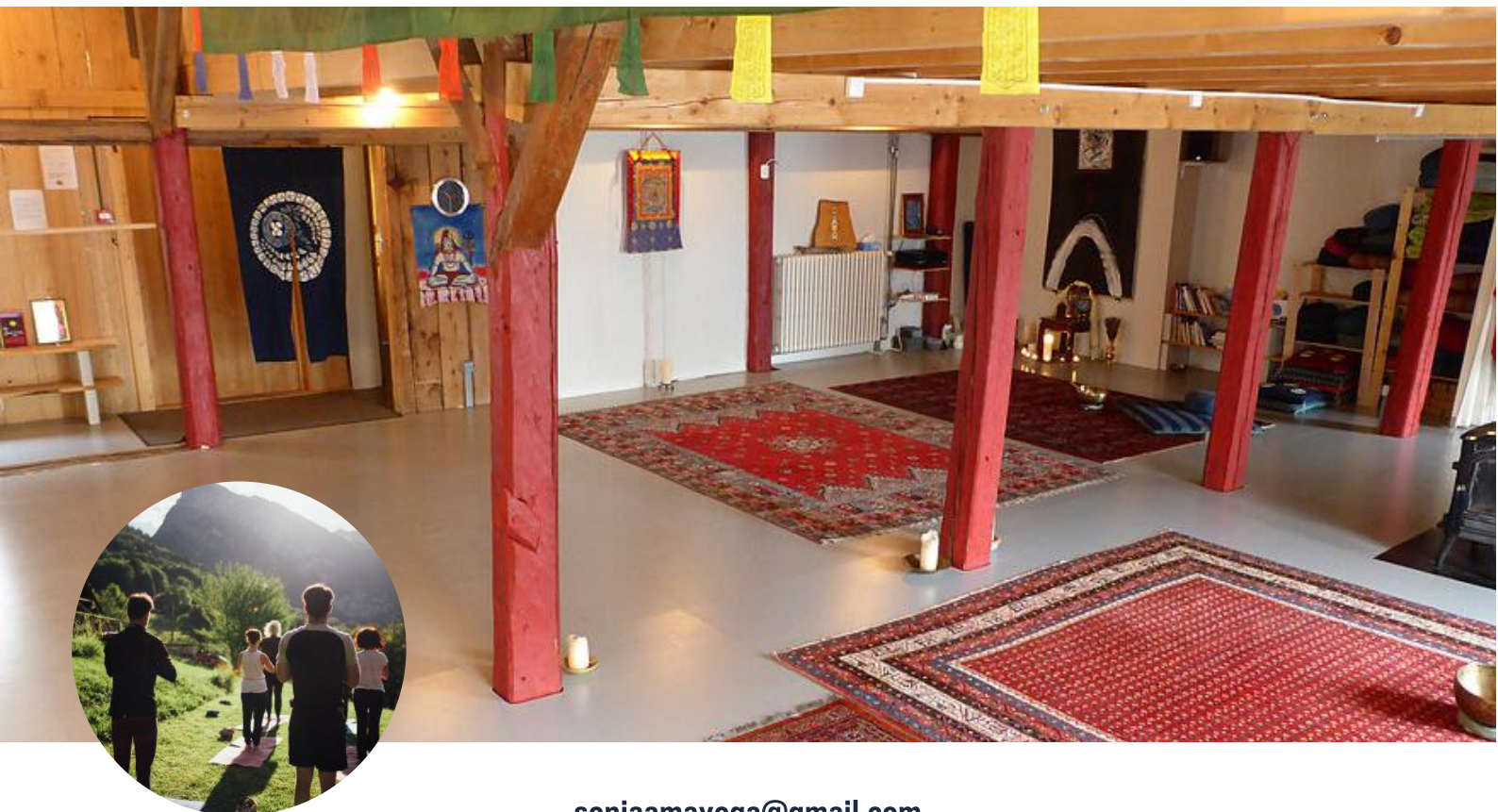
**Au programme de notre retraite:**

**Les matinées seront consacrées aux pratiques de Yoga (Ashtanga, Vinyasa ou Atelier thématique) et seront proposées également des sessions de Méditation. Une invitation à la contemplation extérieure et intérieure. Ce sera notamment l'occasion de recevoir conseils et ajustements en chair et en os pour approfondir votre pratique de Yoga.**

**Les fin d'après-midi, après une longue pause pour profiter de temps libre et de repos, seront consacrées aux pratiques douces et introspectives : Yin Yoga et Yoga Nidra , chaque jour sur un thème différent pour guider nos voyages intérieurs. Enfin, nous pourrons profiter d'une séance dans le bain nordique (bain très chaud) en plein air :)**

**Nous vous proposerons également des moments d'écriture (réflexion et prise de notes) permettant de constituer un petit journal de cette retraite, pour permettre à ses effets de durer et d'infuser votre vie en "après" retraite. Une opportunité de faire peau neuve et de commencer un nouveau chapitre.**

**2 journées seront aménagées pour permettre des départs en randonnée dans les environs (nous ne manquons pas de choix), et nous adapterons les pratiques de Yoga et Méditation ces jours là. Celles et ceux qui partiront pourront emmener un picnic pour le déjeuner. Des balades peuvent aussi se faire au départ du Dojo directement si vous ne souhaitez pas venir en voiture ou louer de voiture sur place.**



# *Prendre de la Hauteur* *du 4 au 10 juillet 2021*

## Tarif détaillé:

Frais d'enseignement : **280 euros** (Early bird inscription jusqu'au 31 mars) ou **310 euros** (après 31/03)

Repas végétariens et collations : **240 euros**

Total hors hébergement : **520 euros Early Bird / 550 euros après 31/03**

## Hébergement:

Au Dojo, il existe différentes options d'hébergement, et le prix total de la retraite dépendra de l'option que vous choisirez. Retrouvez ci-dessous la liste des options, elles existent en nombre limité, donc le choix se fait sur la base de premiers inscrits, premiers servis. Vous verrez ci dessous le prix de chaque hébergement pour la retraite (par personne) suivi du prix total de la retraite (option inscription avant ou après 31/03)

Hébergement en Yourte (2 personnes) : 130 euros => **650/680 EU**

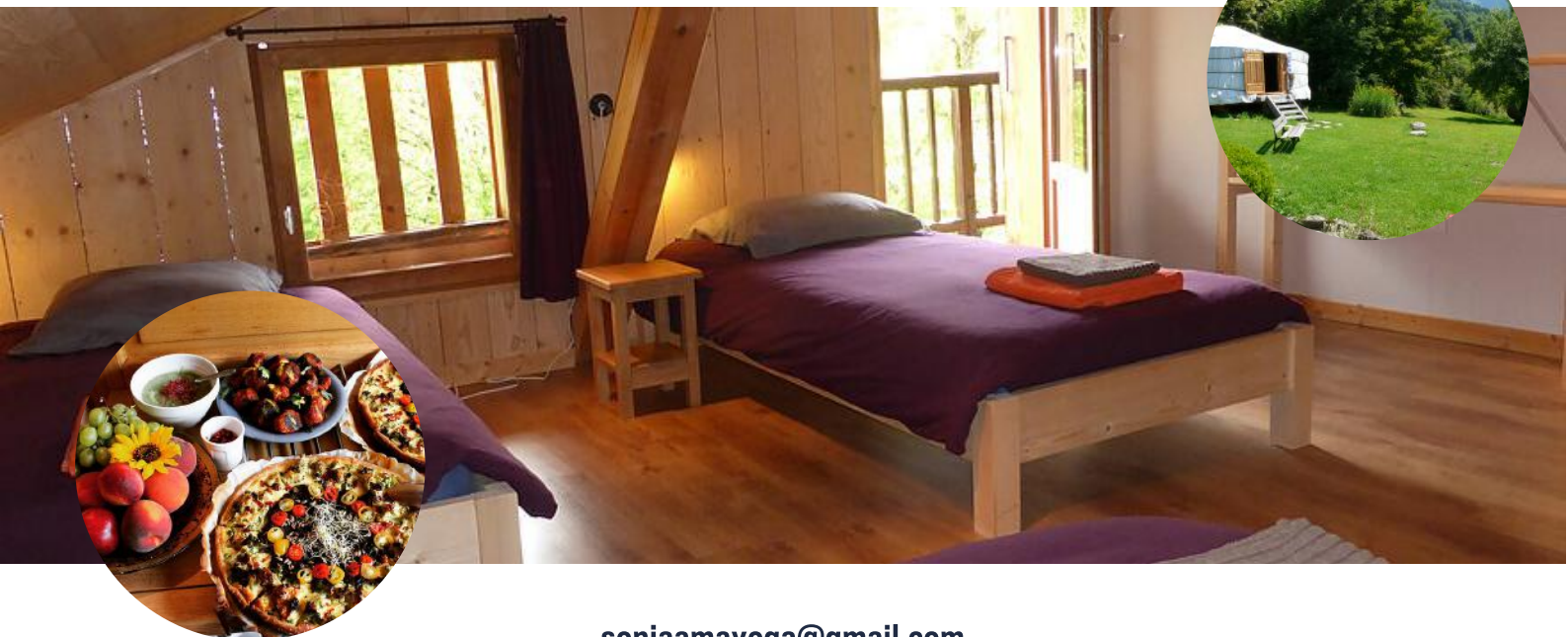
Hébergement en Chambre de 6 (6 personnes): 180 euros => **700/730 EU**

Hébergement en Chambre de 3 (3 chambres de 3) : 210 euros => **730/760 EU**

Hébergement en Chambre de 2/Studio (idéal pour couple ou amis) : 240 euros => **760/790 EU**

Le transport n'est pas inclus. Le tarif n'inclut pas non les éventuels coûts de transport pour se rendre sur les départs de randonnée (facultatifs) si location de voiture ou mini-van.

Des navettes peuvent être organisées au départ de la gare de Cluses (20€ AR) ou de l'aéroport de Genève (Uber à partager entre participants).



# *Prendre de la Hauteur*

## *du 4 au 10 juillet 2021*

### Conditions de réservation:

Remplissez le formulaire d'inscription en ligne à ce lien : <https://forms.gle/R2pdyNQ3g52NLD2v6>

Nous pouvons aussi vous envoyer le lien par email: demandez à [info@agora-lisboa.com](mailto:info@agora-lisboa.com) ou [soniaamayoga@gmail.com](mailto:soniaamayoga@gmail.com)

Celle-ci sera validée après versement d'un acompte de 50% du tarif choisi dans la liste présentée précédemment. Le solde est dû 3 semaines avant le début de la retraite.

Pour les annulations ayant lieu jusqu'à 6 semaines avant le début de la retraite, l'acompte sera intégralement remboursé. Jusqu'à 3 semaines avant le début de la retraite, l'acompte sera remboursé à 50%. Après cette date, il n'y aura plus de remboursement en cas d'annulation.

**NB:** En cas d'annulation du séjour en raison de cas de force majeure en lien avec le COVID-19 (mesures empêchant la tenue de la retraite), tous les acomptes et versements seront entièrement remboursés. N'hésitez-pas si vous avez des questions :)

L'accueil se fera à partir de 16h le Dimanche 4 Juillet, et le départ avant midi le Samedi 10 Juillet. Le mieux si vous ne venez pas en voiture est de prévoir un train qui arrive pour 15.00 max à Cluses et un retour avec un départ aux alentours de 12.00.

