



3 JOURS D'EXPLORATION & (RE)CONNECTIONS AU COEUR DES CÉVENNES

Retrouvez-nous du 4 au 7 septembre à Lascoutch, dans une vallée très calme des Cévennes méridionales, au milieu de chênes verts et de châtaigniers.

NOTRE INTENTION POUR CETTE RETRAITE

Fin de l'été et arrivée de l'automne, nouveau cycle, quel moment plus idéal que le mois de septembre pour faire un pas de côté et explorer ce qui souhaite émerger?

C'est avec cette intention que nous avons décidé de combiner yoga et pleine conscience pour vous proposer 3 jours d'immersion en plein cœur des Cévennes.

3 jours pour se relier, à soi-même, aux autres et à la nature à travers un ensemble de pratiques exploratoires, et de temps de vagabondage libre au bord de la rivière.

AU PROGRAMME:

Des pratiques de yoga dynamique le matin, et des pratiques douces en début de soirée pour se reconnecter à son corps à travers le mouvement et les sensations.


Des enseignements thématiques et sessions de méditation guidées chaque jour pour cultiver la présence à travers divers outils de la pleine conscience.

Des ateliers pour explorer avec curiosité et bienveillance à travers le dialogue, l'écriture, le dessin, la danse.

Sonia pratique le Yoga depuis plus de 10 ans. Elle enseigne (Ashtanga, Yin, Vinyasa) et organise des retraites depuis 7 ans, Nathalie est formatrice et Certifiée du Mindfulness Training Institute. Elle pratique et enseigne la méditation de pleine conscience depuis plusieurs années

SONIAAMAYOGA@GMAIL.COM - NATHALIEMINDTHEGAP@GMAIL.COM





INFORMATIONS PRATIQUES INSCRIPTION

TARIFS:

Inscription jusqu'au 30 mai : **350 euros** (215 euros frais d'hébergement et pension complète + 135 euros frais pédagogiques)

Inscription après le 30 mai: **385 euros** (215 euros frais d'hébergement et pension complète + 170 euros frais pédagogiques)

Si vous souhaitez participer mais n'êtes pas en mesure de payer le tarif proposé, vous pouvez nous contacter par email.

Un acompte de 50% (non remboursable après le 4 août) est demandé pour réserver votre place. En cas d'annulation jusqu'à deux mois avant la retraite, la totalité de l'acompte est remboursé, en cas d'annulation entre deux et un mois avant, 50% de l'acompte est remboursé. Les tarifs ci-dessus n'inclut pas le transport jusqu'à Lascoutch.

Si vous souhaitez prolonger un peu cette parenthèse de bien-être, il est possible de rester une nuit de plus sur place (départ le 8/09 au lieu du 7/09), le supplément est de 20 euros pour la nuit et de 12,5 euros pour le dîner du 7/09.

DETAILS PRATIQUES:

Accès: Le plus facile pour circuler dans les Cévennes est de louer une voiture, mais il est également possible de prendre le train + le bus pour arriver jusqu'à Lassalle. Prévenez-nous si vous arrivez en bus. Arrivée le samedi 4 septembre à partir de 17h, départ le mardi 7 septembre à 17h au plus tard, ou pour celles et ceux souhaitant prolonger, départ le 8 en fin de matinée.

Repas: Éléa nous concoctera de délicieux repas végétariens pendant cette retraite. Prévenez-nous en cas d'allergies alimentaires.

Hébergement: L'hébergement se fait en chambre partagée, ou en chambre double (idéal pour couple ou amis partageant un lit double).

SONIAAMAYOGA@GMAIL.COM - NATHALIEMINDTHEGAP@GMAIL.COM

