



■■■■■■■■■■
INVITATION AU
DOJO DU PLESSIS
12-15 MAI 2022

■■■■■■■■■■
**ANCRAGE
&
EQUILIBRE**
3 JOURS DE YOGA ET
DE RETOUR À SOI

DU JEUDI 12 MAI AU
DIMANCHE 15 MAI

ASHTANGA
VINYASA
AYURVEDA
YIN YOGA
YOGA NIDRA



L'enseignement pendant la retraite sera assuré par Sonia Ama avec la participation de Marion Duval, qui a rejoint l'équipe d'Agora à Lisbonne depuis septembre.

Cette retraite se fondera sur les principes de l'Ayurveda ainsi que du Yin & Yang , c'est-à-dire sur la notion d'équilibre entre les éléments et les énergies, notion qui se retrouve dans ces deux traditions ancestrales.

L'équilibre nous semble souvent difficile à maintenir dans nos vies au quotidien. Équilibre entre travail et plaisir, entre activité et repos ou détente, équilibre entre corps et esprit, entre mental et intuition. Enfin, l'équilibre entre ses besoins, ses désirs, et ceux des autres êtres qui nous entourent, entre connexion et déconnexion.

THÈME ET PROGRAMME



Ainsi, nous explorerons cette thématique en profondeur au cours de ces 3 jours, à travers des pratiques de Yoga variées, la mise en place d'un journal individuel, la pratique de la Méditation et de la pleine conscience.

Les matinées seront consacrées à

1. La pratique de l'Ashtanga (guidée et style Mysore)
2. Méditation
3. Introduction aux Pranayama (respirations)

Les après-midi, après un temps libre pour se détendre, profiter de la piscine si le temps le permet, seront dédiées à

1. Tenue d'un journal
2. Ateliers thématiques basés sur les 3 doshas Ayurvédiques (théorie et pratique style Vinyasa)
3. Pratique du Yin Yoga et du Yoga Nidra

A SAVOIR...

AVANT DE S'INSCRIRE



Au cours de la retraite, il y aura une période de "Mouna" ou silence (relativement courte pour la rendre accessible à tous.tes)

Nous encouragerons très fortement la déconnexion du téléphone portable pendant la durée de la retraite, afin de pouvoir aller en profondeur dans notre expérience des pratiques, de la nature et développer notre écoute active (de soi et des autres).

En soirée, d'autres activités pourront être proposées telle que le bain japonais en extérieur , cercle de partage ou chants de mantras.

Il est possible qu'une thérapeute soit présente pendant la retraite et propose des massages pendant les temps libres. Nous vous enverrons les détails avant la retraite.

EMAIL POUR QUESTIONS ET
INSCRIPTIONS :
SONIAAMAYOGA@GMAIL.COM
MARION1DUVAL@GMAIL.COM

INFORMATION PRATIQUES ET INSCRIPTIONS



PRIX DE LA RETRAITE : du Jeudi fin de journée
au dimanche après-midi

DANS LE DORTOIR DU HAUT (dortoir avec
alcôves de chacune 2 à 3 lits) : 360 euros

DANS LES CHAMBRES DOUBLES DU BAS OU
GÎTE (premiers arrivés premier servis) : 390
euros

Prévenez-nous si vous souhaitez une chambre
seul(e).

Inclus: hébergement, piscine et bain japonais,
repas végétariens ainsi que la totalité des
enseignements. N'inclut pas le transport
jusqu'à Angoulême et les 10 euros de navette
jusqu'au Dojo du Plessis pour ceux arrivant en
train.

Un acompte de 50% est demandé pour réserver.
Annulations: avant le 12 mars, acompte
remboursé. Après le 12 mars acompte non
remboursé. Le solde est dû 6 semaines avant le
début de la retraite soit le 31 mars.