

A woman with her hair in a ponytail, wearing a white tank top and light blue shorts, is sitting in a meditative pose on a rocky cliff. She is looking out over a vast, deep blue lake that reflects the sunlight, creating a shimmering effect. The surrounding landscape is lush with green trees and shrubs. The sky is clear and blue.

**RETRAITE DE YOGA,
MÉDITATION
ET BIEN-ÊTRE EN MONTAGNE**



Vivez une expérience transformative en pleine nature

Introduction

Plongez dans une semaine d'équilibre, de développement personnel et de connexion dans un cadre naturel exceptionnel.

À travers le yoga, la méditation, la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et diverses activités de bien-être, cette retraite est conçue pour libérer la peur, cultiver la confiance, se connecter à la joie et trouver la paix intérieure.

A gravel path leads up to a stone building with a sign that says "LA MAISON". The path is flanked by lush greenery and flowers, including pink roses and purple flowers. The building has a satellite dish and a window with a white frame. The sky is blue with some clouds.

Lieu et Hébergement

Le grand départ

Notre retraite se déroule dans une maison de montagne chaleureuse entourée de forêts et offrant des vues panoramiques.

Vous bénéficierez de :

- Chambres partagées ou privées, confortables et accueillantes.
- Espaces communs pour le repos et la méditation.
- Repas naturels et conscients, avec un menu végétarien équilibré.
- Accès à des sentiers naturels pour la randonnée et les bains de forêt.







Infos pratiques



Inclus dans la Retraite

- 6 nuits / 7 jours d'hébergement / chambre partagée (2 ou 3 P)
- 3 Repas végétariens complets par jour
- Toutes les séances de yoga, méditation et ateliers
- Excursions et activités en montagne
- Matériel pour les rituels et pratiques

Non inclus

- Chambre privée
- Menu différencié
- Produits de soins personnels
- Transport jusqu'au lieu de la retraite



Itinéraire

Jour 1 (dim) : Arrivée et Ouverture

12h : Accueil et réception
17h : Rituel d'ouverture (vêtements blancs)
18h : Présentation des activités
Philippe, Alex, Mariela
19h : Apéro / 19.30h Dîner

Jour 2 (lu) : Acceptation et Patience

7h : Shatkarmas et pranayamas (purification matinale)
7h15 : Méditation
7.30h : Yoga Vinyasa flow
8h45 : Petit-déjeuner
9.30h-16.30h : Activité récréative en montagne
17h : Repos
19 h Démonstration Mo2i
19h30 : Hypnose pour un sommeil profond
20h : Dîner

Jour 3 (ma) : Libérer la peur et cultiver la confiance

7h30 : Shatkarmas et pranayama
7h45 : Méditation (ancrage et confiance)
8h : Yin Yoga
9h30 : Petit-déjeuner
10h30 : Atelier de PNL (pour se libérer de la peur et s'ancrer dans la confiance)
12h : Déjeuner
13h : Repos et relaxation
15h Sensorama (transformation de la peur en confiance et joie)
18h : Yin Yoga
20h : Dîner

Jour 4 (mec) : LIBERTÉ

Journée libre pour les activités de loisirs
Canyoning, canoé
Balade à cheval ou poney
Piscine à Lus et Châtillon
Lecture
Promenade libre
12h : Déjeuner
20h : Dîner

Jour 5 (ju) : Paix

4h : Shatkarmas
6h : Activité au lever du soleil en montagne
6h30h : Méditation
7h30 : Yoga Vinyasa en montagne
8.30h : Petit-déjeuner en montagne
9h30 : Randonnée
12h30 : Déjeuner en gîte
13h30 : Repos
17h : Yoga restaurative
18h : Yoga pour les paresseux (massage thaïlandais doux)
20h : Dîner

Jour 6 (ven) : Amour

7h30 : Shatkarmas, méditation et pranayamas
8h : AcroYoga : amour de soi et des autres
9h30 : Petit-déjeuner
9.30h-16.30h : Excursion en montagne
-Bain de forêt (Shinrin-yoku)-
17h : Repos
19h Chant de mantras, méditation en lotus
20h : Dîner

Itinéraire

Jour 7 (sam) : Gratitude

8h : Shatkarmas, pranayamas,
et méditation de la gratitude

8h30 : Yoga Vinyasa pour la gratitude

10h : Clôture et activité finale

10.30h : Brunch

Les activités peuvent être sujettes à modification en fonction de la météo et autres motifs.



Les essentiels

- Porter des vêtements confortables adaptés au climat
- Carnet pour prendre des notes
- Bouteille d'eau réutilisable
- Veste chaude pour les activités en montagne et chaussures confortables
- Vêtements adaptés pour yoga
- Des vêtements blancs pour les rituels d'ouverture et de fermeture
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sac à dos pour excursions d'une journée
- Snacks faciles à manger (optionnel)
- Serviettes personnelle

Matériel de yoga recommandé :

- Tapis de yoga (optionnel)
- Sangle de yoga (optionnel)
- Couverture légère pour la relaxation finale

Réervations et Contact

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez-nous :

Téléphone : 0766851651

INSTAGRAM/FACEBOOK : @YOGAMAR20 / WWW.YOGAMAR20.COM

e mail : yogamar2020@gmail.com

[HTTPS://WWW.GITE-LASAUVAGINE.FR/](https://www.gite-lasauvagine.fr/)



MERCI!