

Retraite de yoga en Auvergne

"Retour à l'essentiel"

Du 25 au 27 mars 2022

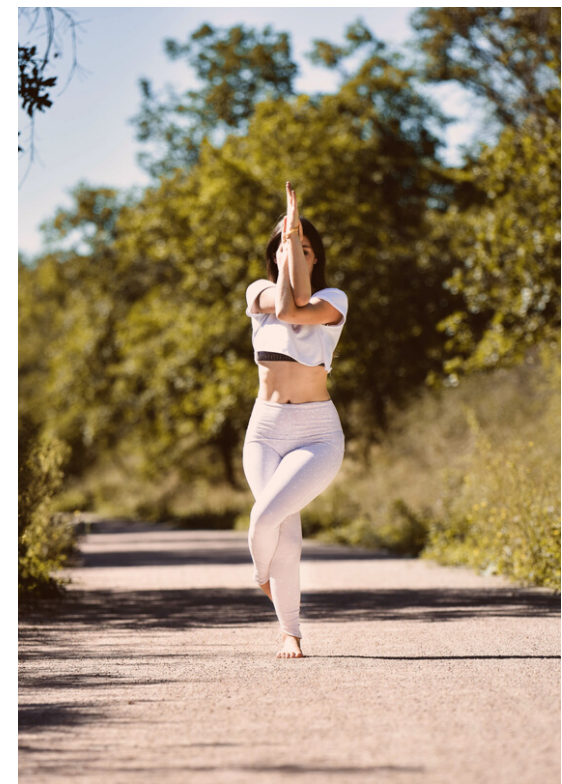
Vous retrouverez au sein de ce document la présentation du séjour détaillé , ainsi que les informations pratiques.

Dates du séjour :

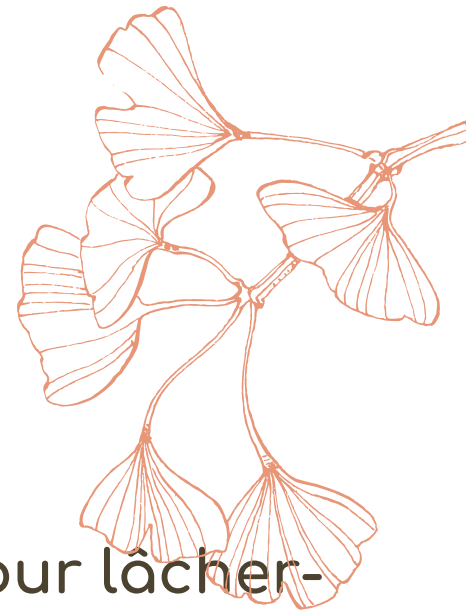
Du vendredi 25 au
dimanche 27 mars 2022

Le lieu :

Un gîte en pierre de lave à
Charbonnières-les-Varennes
(Puy-de-Dôme - 63)



Le séjour :



Venez prendre une pause le temps d'un week-end pour lâcher-prise et revenir à votre essentiel.

Venez puiser votre force au coeur même des volcans d'Auvergne, retrouvez votre ancrage et ressentez votre fluidité en vous inspirant des sources minérales naturelles situées au sein de la Chaîne des Puys (un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO).

Les éléments "terre" et "eau" inspireront notre thème du séjour :

" ANCRAGE, FORCE & FLUIDITÉ "

L'hébergement :

Une maison d'exception en pierre de Volvic typique alliant design, artisanat et art. Une ambiance raffinée et naturelle avec plusieurs espaces cocooning !

A l'extérieur, vous profiterez d'un jardin arboré très spacieux.

Située dans un authentique hameau préservé, vous profiterez de la quiétude des lieux et de l'emplacement idéal au pied de la Chaîne des Puys.

(Confort et espace personnel préservé :
2 personnes par chambre maximum dans
des lits séparés)



Le programme :

Vendredi

17h00 :
Arrivée sur les lieux -
installation
au sein du gîte

18h00 :
Cérémonie d'ouverture
et séance de Yoga

Dîner et soirée libre

Dîner & nuit

Samedi

- Collation

- Réveil Méditation et
atelier yoga

- Brunch

- Randonnée dans les volcans

- Temps libre

- Méditation et Yoga doux/yin

Dîner et soirée libre

Collation, brunch, dîner
& nuit

Dimanche

- Collation

- Réveil Méditation et
séance de yoga

- Brunch

- Visite autour de la lave

- Atelier Yoga développer sa
pratique personnel / Asanas
clinic

Temps libre et départ
vers 15h00

Collation & brunch

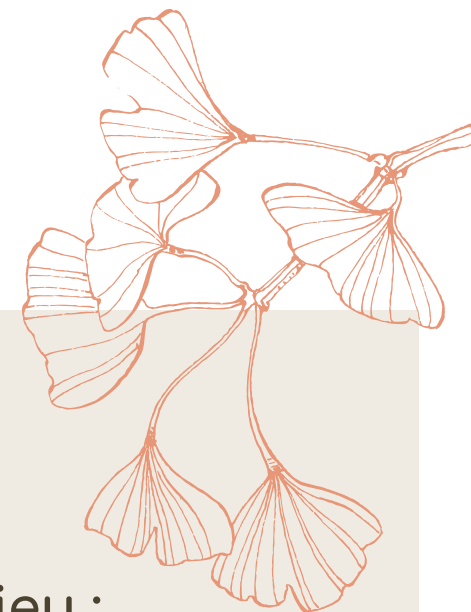
En bref :

Une retraite de 2 nuits et 3 jours pour lâcher-prise et couper dans son quotidien, en petit groupe.

Une approche complète de la pratique du yoga, avec plusieurs composantes qui ont pour but de revenir à l'essentiel et à notre propre nature via des clefs pour le mieux-être et le bien-être durable pour une vie plus saine.

Et bien sur de la joie de vivre par le yoga des amoureux de la vie :
SATIAM YOGA !

CONVIVIALITÉ - DÉCOUVERTE - NATURE



Dates et lieu :

Du vendredi 25 mars au
dimanche 27 mars 2022

Le tarif :

349€ / personne tout inclus

(En petit groupe d'environ
6 à 8 participants maximum)

Questions fréquentes :

Faut-il avoir un certain niveau en yoga ?

Non, le programme s'adapte à chacun d'entre nous. Des variations sont proposés à chaque fois. Tous niveaux, débutants bienvenus.

Les chambres sont-elles partagées ?

Les participants partageront des chambres avec salle de bain privative ou partagé pour deux chambres.

Chambre de 2 personnes maximum en lits séparés (si vous venez à deux vous pourrez réserver votre chambre ensemble et en lit double pour les couples).

Un régime alimentaire est-il imposé ?

Oui, les repas seront végétariens en favorisant au maximum les entreprises locales, les produits locaux et les saisons.



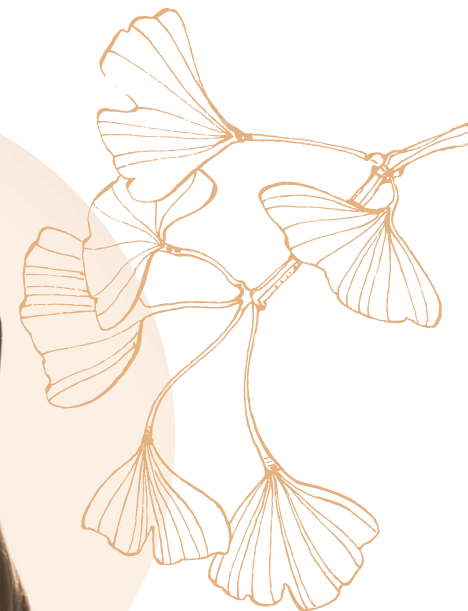
Les activités du séjour :

Yoga

Formé en Yoga Vinyasa et Satiam™ Yoga Mélanie propose une approche complète et énergique du yoga ! Le Yoga Vinyasa est une forme fluide construite sur le flow des mouvements et de la respiration et forme un enchaînement de postures variées.

Le Satiam Yoga™ est un retour à l'essence, c'est le yoga des amoureux de la vie : un yoga alliant alignement postural, respiration et ouverture du cœur.

YOGA - MEDITATION - PRANAYAMAS - ATELIERS



Avec Mélanie | YOGAMOVE
Professeur de yoga (Satiam Yoga et Vinyasa)

Amoureuse de la nature et des animaux, sportive dans l'âme, j'ai depuis toujours ressenti le besoin d'être le plus en accord possible avec moi-même et avec le monde qui nous entoure.

Quand j'ai découvert le yoga, dès les premières séances, j'ai très vite ressenti la connexion avec cette pratique et le bien que cela me procurait, au-delà de la pratique sur le tapis, son impact dans la vie de tous les jours.

Le séjour vous tente ?

Inscrivez-vous vite,
le nombre de places est limité !

Infos & renseignements :

Mélanie | YOGAMOVE
melanie@yogamove.fr
06.43.28.54.91

Inscriptions :

Pour réserver, merci
d'envoyer un email à
melanie@yogamove.fr

RÉSERVATION : 120€ pour bloquer votre place à régler en virement bancaire ou chèque.
229€ à régler ensuite sur place (espèces ou chèques).

- CE QUI EST INCLUS : Toutes les activités et ateliers mentionnés dans le programme ci-dessus + l'hébergement dans le gîte pendant 2 nuits + Tous les repas végétariens + le matériel de yoga sur demande (tapis, briques, sangles).
- CE QUI N'EST PAS INCLUS : Trajet jusqu'au lieu de rendez-vous + Votre matériel personnel + Votre assurance + Tout ce qui n'est pas spécifié dans inclus + Le test Covid (PCR ou antigénique) à effectuer avant votre départ pour le séjour, si vous n'êtes pas vacciné. (Un supplément pourra être demandé pour les régimes alimentaires restrictifs.)

Le pass sanitaire est obligatoire pour les séjours
(certificat de vaccination ou test négatif de moins de 72H).

Les conditions d'annulations sont les suivantes :

Pour les annulations reçues 1 mois avant la date de l'évènement, un pourcentage de cinquante pour cent (50%) du montant de votre acompte vous sera facturé. Par conséquent, il vous sera remboursé cinquante pour cent (50%) de votre acompte.

Pour les annulations reçues moins d'un mois avant la date de la réservation, nous ne procéderons à aucun remboursement et nous vous facturerons cent pour cent (100 %) du montant total de l'évènement.

Cas de force majeure : nous remboursons à hauteur de 50% de votre acompte sur justificatif.

Le séjour sera reporté en cas d'empêchement de réalisation pour des raisons sanitaires (confinement).

Avec un minimum de 6 participants nécessaires pour sa réalisation.

