



Retraite de yoga en Savoie

"Rayonner au coeur de l'hiver"

Du 21 au 23 janvier 2022

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

Dates du séjour :

Du vendredi 21 au
dimanche 23 janvier 2022

Le lieu :

Un gîte moderne en bois à
Jongieux (Savoie - 73)



Le séjour :



Venez prendre une pause le temps d'un week-end pour lâcher-prise et accueillir la saison d'hiver et vivre une retraite apaisante et régénérante.

Venez vous ressourcer sur les bords du Lac du Bourget, lors d'un séjour bien-être. Découvrez les clefs pour mieux vivre cette saison froide et retrouver votre vitalité. Un séjour cocooning pour prendre soin de vous entre cours de yoga, soin naturel holistique et nutrition.

Cette saison inspirera notre thème du séjour :

" RAYONNEZ AU COEUR DE L'HIVER "

L'hébergement :

Aussi confortable qu'agréable, cette grande maison en bois décorée avec beaucoup de goût dans un style épuré possède de nombreux atouts.

Une belle et grande pièce de vie ouverte sur l'extérieur, au plus près de la nature et des chambres cocooning.

A l'extérieur, vous profiterez d'une terrasse en bois bordé d'un jardin.

Idéalement situé dans l'avant-pays savoyard - territoire préservé entre lac et montagne douce.

(Confort et espace personnel préservé : 2 à 4 personnes par chambre maximum dans des lits séparés ou lit double pour les ami(e)s ou les couples et une salle de bain par chambre).



Le programme :

Vendredi

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

18h00 :
Cérémonie d'ouverture
et séance de Yoga

Dîner et soirée libre

Dîner & nuit

Samedi

- Collation

- Réveil Méditation et
séance de yoga

- Brunch

- Présentation et séance de
réflexologie

- Atelier yoga développer sa
pratique personnelle / Asanas
clinic

- Temps libre

- Méditation et Yoga doux/yin

- Dîner et soirée libre

Collation, brunch, dîner
& nuit

Dimanche

- Collation

- Réveil Méditation et
séance de yoga

- Conférence sur l'alimentation
durant la saison d'hiver et
atelier cuisine

- Brunch

Temps libre et départ
vers 14h30

Collation & brunch

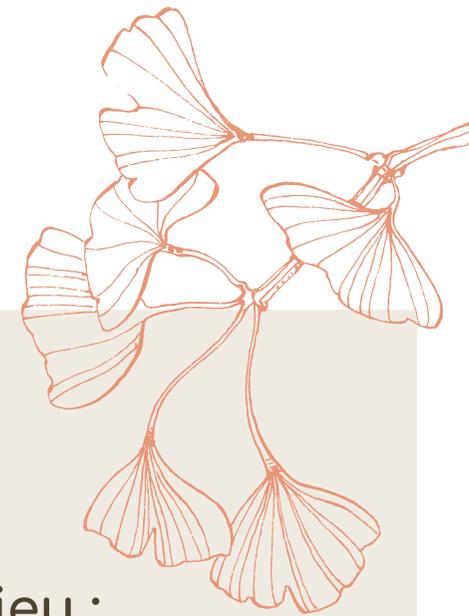
En bref :

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 mêlé à la réflexologie et à la nutrition pour mieux appréhender la saison d'hiver et la vivre pleinement pour un bien-être durable.

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

CONVIVIALITÉ - DÉCOUVERTE - BIEN-ÊTRE



Dates et lieu :

Du vendredi 21 janvier au
dimanche 23 janvier 2022

Le tarif :

369€ / personne tout inclus

(En petit groupe d'environ
7 à 10 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. Chambre de 2 à 4 personnes maximum en lits séparés (si vous venez à plusieurs vous pourrez réserver votre chambre ensemble).

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.

Réflexologie

Découvrez la réflexologie avec Tamara au cours de ce séjour et ces nombreux bienfaits :

- Apaise le stress
- Réduit les tensions musculaires et articulaires
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Aide à mieux dormir

Vous aurez le choix entre la réflexologie palmaire ou la réflexologie plantaire.

Un pur moment de détente et idéal à faire lors des changements de saisons !



Nutrition - Diététique

Nell, diététicienne-nutritionniste abordera le sujet de l'alimentation durant la saison d'hiver.

Découvrez comment booster votre système immunitaire durant cette saison et faire le plein d'énergie !

Nell vous proposera une conférence où elle abordera plusieurs points avec un échange où vous pourrez lui poser vos questions.

Cette conférence sera suivie d'un atelier cuisine spécial saison d'hiver et immunité pour faire voyager nos papilles et faire le plein de vitalité !



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.
249€ à régler ensuite sur place (espèces ou chèque).

- CE QUI EST INCLUS : Toutes les pratiques 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

