Durée du séjour :
3 jours, 2 nuits

Groupe intimiste :
7 à 10 personnes

Niveau de pratique :
Tous niveaux

RETRAITE

"Retour à l'essentiel"

YOGA, NATURE & COCOONING

DU VENDREDI 29 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 1ER OCTOBRE 2023

YOGAMOVE

WWW.YOGAMOVE.FR

À CHARBONNIÈRES-LES-VARENNES

DANS LE PUY-DE-DÔME EN AUVERGNE (63)

SOMMAIRE

1 - LE SÉJOUR

2 - LES INTERVENANTS

3 - L'HEBERGEMENT

4 - LE PROGRAMME DU SÉJOUR

5 - TARIFS

6 - INSCRIPTIONS

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 ressentir 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 & FLUIDITE "

MÉLANIE

Votre professeur de yoga

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.

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.

AURÉLIA

Sonothérapie et soins énergétiques

Aurélia est praticienne en sonothérapie et soins énergétiques et vous proposera pour votre première soirée, une relaxation sonore collective en toute bienveillance.

Allongées au sol, emmitouflées sous un plaid tout doux avec divers coussins, il ne vous restera plus qu'à fermer les yeux et vous laisser guider par sa voix mais surtout par les sons et les vibrations des bols tibétains. Un pure moment de détente, de réel lâcher prise, de reconnexion à soi. possible même de vivre un voyage intérieur.

Une séance d'environ 1H00 sans compter les échanges avant et après.

CÉCILE

Réflexologie aromatique

J'ai longtemps vécu mon hypersensibilité et mon empathie comme quelque chose d'encombrant, jusqu'à ce que je réalise que c'était le cadeau que m'avait fait la vie …Etre capable de comprendre les émotions, les ressentir dans sa chair sans avoir besoin de parler, savoir écouter sans jugement, voilà mes forces, celle qui font qu'aujourd'hui je me sens à ma place pour vous accompagner dans votre mieux-être.

Si j'ai cherché pendant longtemps à maintenir un environnement harmonieux autour de moi, j'ai compris qu'il était nécessaire pour chacun de faire l'expérience de ce qui doit être vécu, que cela soit confortable ou non.

Voici ma mission, mon projet de voyage, mon billet pour un aller simple :

"Apaiser les corps et les esprits, grâce à la réflexologie, les huiles essentielles ou d'autres méthodes naturelles et proposer une véritable déconnexion du quotidien, un moment pour se recharger, avec toute ma sensibilité et approche personnelle. Être à l'écoute des mots, et des maux sans jugement. "

L'HÉBERGEMENT

Un cocoon pour vous accueillir :

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 avec des sculptures en pierre de lave.

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

Possibilité chambre privée

WWW.YOGAMOVE.FR

LES REPAS

Sains, gourmands, végétariens / vegan et locaux

Des repas* conviviaux partagés autour de la grande table dans la pièce principale du gîte.

Découvrez une cuisine saine et gourmande, accès sur le végétal, le bio et les produits locaux.

Notre traiteur végétal vous proposera des brunchs et des dîners végétaliens/ végétariens riches en saveurs et en couleurs tout en équilibre.

La région et ses produits seront mis à l'honneur dans nos assiettes. pour rester aligné au thème et aux valeurs de notre retraite.

*Possibilité SANS GLUTEN, SANS LACTOSE sur demande.

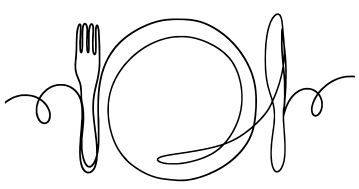
VOTRE RETRAITE DE YOGA

au programme :

Du 29 sept au 1er oct 2023, nous nous retrouverons dans un lieu magique au coeur de la Chaîne des Puys , pour vivre une retraite régénérante et apaisante en lien avec notre nature.

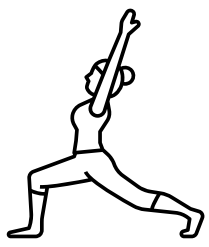
Au programme : des cours de yoga, une randonnée dans les volcans, des repas sains et gourmands, une conférence sur les HE, un bain de relaxation sonore, des soirées intimistes et des moments de partage !

Tout est pensé pour vous faire vivre un séjour exceptionnel.



Repas sains & gourmands

Activités outdoor



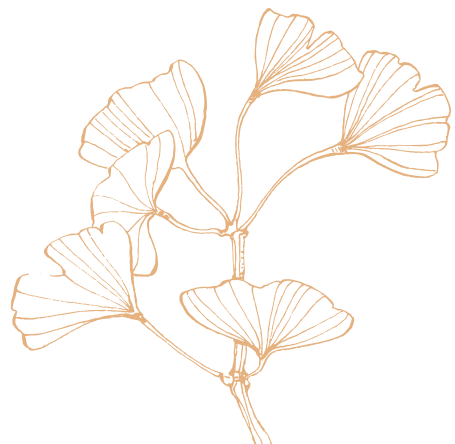
Yoga

Gîte typique de charme

Relaxation sonore

Conférence aromathérapie

Bien-être & détente



Jour 1

BIENVENUE : ARRIVÉE EN DOUCEUR

15h00 : Arrivée des participants et installation au gîte

15h30 / 17h00 : Cercle d'ouverture du séjour et séance de yoga

17h00 / 18h00 : Temps libre (sieste, lecture, détente, repos, nature, partages, moment seul, convivialité)

18h00 / 20h00 : Découverte de la sonothérapie & Relaxation sonore

20h00 / 20h30 : Temps libre

20h30 : Dîner & Soirée : Faisons connaissance !

Jour 2

ANCRAGE : AU COEUR DES VOLCANS

07h30 / 8h30 : Collation

08h30 / 11h00 : Méditation, Atelier Yoga, Respiration - Pranayamas

11h30 / 12h30 : Brunch

13h30 : Départ pour la randonnée guidée*

17h00 : Retour au gîte, pause tisane et temps libre

18h00 / 19h00 : Yoga doux - Yin

19h30 : Dîner et soirée libre

*En cas de mauvais temps -
Remplacé par un atelier de yoga à thème

WWW.YOGAMOVE.FR

Jour 3

ENVOL : FLUIDITÉ & CONFIANCE POUR UNE ÉNERGIE NOUVELLE

07h30 / 08h30 : Collation

08h30 / 11h00 : Méditation, Séance de Yoga, Respiration - Pranayamas & Atelier développer sa pratique personnelle

11h30 / 12h30 : Brunch

12h30 / 14h30 : Temps libre (sieste, lecture, détente, repos, nature, partages, moment seul, convivialité)

14h30 : Atelier conférence aromathérapie

16h00 / 16h30 : Cercle de fermeture - Echange de fin de retraite puis départ vers 17h00

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 semi-privative.
Chambre de 2 personnes maximum en lits séparés (si vous venez à plusieurs vous pourrez réserver votre chambre ensemble). Possibilité chambre privée.

UN RÉGIME ALIMENTAIRE EST-IL IMPOSÉ?

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

A QUI S'ADRESSE CE SEJOUR ?

Ce séjour s'adresse à celles et ceux qui souhaitent vivre un grand moment de détente et de bien-être pour une réelle pause ressourçante. Ce séjour permet d'aller plus loin dans sa pratique du yoga et de découvrir tout ce qui le compose.
Tous niveaux, débutants bienvenus.

DES QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES ?

N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER PAR EMAIL À MELANIE@YOGAMOVE.FR
OU PAR TÉLÉPHONE AU 06 43 28 54 91

RETRAITE "RETOUR À L'ESSENTIEL"

QUELQUES RETOURS D'EXPÉRIENCES & PARTAGES

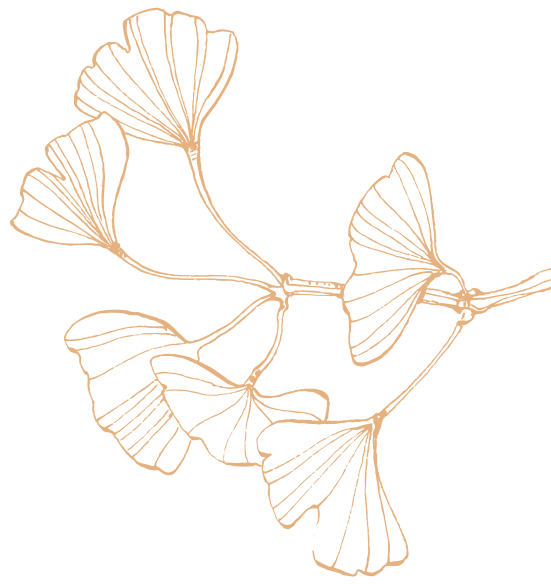
Le professionnalisme et la bienveillance de Mélanie a fait de cette retraite de yoga une parenthèse de bien être et de bonne humeur dans un lieu propice à l'apaisement. Le yoga , les repas délicieux et la randonnée ont fait le reste .
Merci Mélanie

15:30

'Cette retraite au cœur des Volcans d'Auvergne a été parfaite pour me ressourcer, me recentrer et même si je suis une 'locale', j'ai pu redécouvrir autrement grâce à un cadre unique (gîte magnifique) et en me faisant chouchouter par Mélanie (pensé sur mesure dans les moindres détails!). L'occasion d'approfondir et donner du sens à la pratique du yoga, et de vivre des moments privilégiés ! Merci Mélanie !

10:30

« J'ai découvert la pratique du Yoga avec Mélanie il y a quelques années et depuis je continue ma pratique avec elle grâce à ses cours en ligne.
J'apprécie énormément son approche, sa douceur et sa bienveillance.
Mélanie sait s'adapter au niveau de chacun de ses élèves, et j'ai même pu initier mon compagnon au Yoga grâce à elle.
J'ai aussi participé à une de ses retraites organisée en Auvergne qui fut un véritable moment de lâcher-prise et de partage.
J'ai hâte de retrouver mon tapis avec toi que se soit en ligne, en salle ou lors d'une de tes futures retraites. » 🤍🤍🤍



Une retraite très agréable dans un lieu magnifique et un professeur de Yoga adorable et très à l'ecoute de chacun. Pour moi c'était une découverte du yoga et Mélanie a été parfaite et très professionnelle dans sa transmission de cette belle pratique. Depuis je suis devenue addicte du yoga et suis les cours de Melanie avec grand plaisir dès que mon emploi du temps me le permet

Merci encore Mélanie pour ce moment suspendu, de bien être et de douceur.
À bientôt
Claire

TARIFS DU SÉJOUR

POUR L'HÉBERGEMENT & LES REPAS

TARIFS ATTRACTIFS

JUSQU'AU LUNDI 31 JUILLET 2023 INCLUS

En Chambre privée :
Tarif : 250€ / personne

En Chambre partagée classique :
Tarif : 198 € / personne

En Chambre partagée + s.d.bain :
Tarif : 220€ / personne

REDUCTION SUPPLEMENTAIRE :

- 20€/ personne pour ceux qui s'inscrivent par deux ou plus

TARIFS APRÈS LE 31 JUILLET

En Chambre privée :
Lit double
Salle de bain séparée - partagée avec une autre chambre
Tarif : 295€ / personne

En Chambre partagée + s.d.bain (2 pers max/ chambre - réservé pour les couples/amis) :
Deux lits simples
Salle de bain privée
Tarif : 260€ / personne

En Chambre partagée classique (2 pers max/chambre) :
Deux lits simples
Salle de bain séparée - partagée avec une autre chambre
Tarif : 235€ / personne

TARIFS DU SÉJOUR

POUR LES ACTIVITÉS & L'ENCADREMENT

352€ / personne

Soit :

- RELAXATION SONORE - SONOTHÉRAPIE
- PRATIQUE DE YOGA - MÉDITATION - ATELIERS YOGA - PRANAYAMAS RESPIRATION
- RANDONNÉE GUIDÉE DANS LES VOLCANS
- ATELIER CONFÉRENCE AROMATHÉRAPIE

EN OPTION & SUR RÉSERVATION* :

Massage de 30min au tarif de 35€

avec Cécile Billiard - Réflexologue

POUR RÉSERVER

Contactez Mélanie

melanie@yogamove.fr

06 43 28 54 91

MODALITÉS DE RÉSERVATION :

1) Prenez contact par email avec Mélanie à melanie@yogamove.fr

2) Pour bloquer votre place, **versement d'un acompte de 350€** à régler par virement bancaire ou sur le site par carte de crédit **(possibilité paiement en 2 fois)**

3) Remplir la fiche de renseignements envoyée par email après avoir bloqué votre place

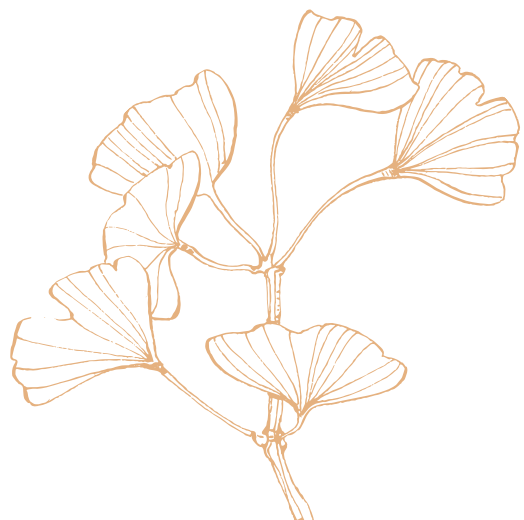
4) Le solde restant sera à verser au plus tard 1 semaine avant la retraite par virement bancaire ou chèque.

INCLUS

- Tous les repas (Collations, brunchs et dîners)
- Les snacks (goûters) et boissons du début et la fin de la retraite
- Le logement en chambres partagées (2 personnes par chambres ou en chambre individuel selon l'option choisie à la réservation)
- Les activités mentionnées dans le programme
- Tapis de yoga et tout le matériel nécessaire pour les différentes pratiques de yoga pendant le séjour (sur demande)

NON-INCLUS

- Trajet jusqu'au lieu de rendez-vous
- Massages en option (sur réservation 35€ les 30min)
- Dépenses personnelles
- Votre matériel personnel
- Votre assurance
- Tout ce qui n'est pas spécifié dans inclus
- (Un supplément pourra être demandé pour les régimes alimentaires restrictifs.)



<u>Les conditions d'annulations sont les suivantes :</u>

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 majeur : 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) ou par manque de participants.
Avec un minimum de 7 participants nécessaires pour sa réalisation.

à très vite !

Contactez Mélanie à
melanie@yogamove.fr ou au 06 43 28 54 91