A scenic mountain landscape with two women practicing yoga on a large rock in the foreground. The background features rugged, rocky mountains with patches of green vegetation. The foreground shows a rocky, grassy slope. The text is overlaid on a semi-transparent green rectangle.

Retraite
YOGA & NATURE
Evasion en Ariège

28 octobre – 1er novembre
2022

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

RETRAITE YOGA & NATURE

28 OCTOBRE - 1ER NOVEMBRE 2022

EVASION

La symphonie des feuilles sous la brise d'automne, le murmure des biches qui paissent dans la brume, les parfums des sous-bois silencieux et de l'humus, l'harmonie des couleurs dorées et orangées, ... Pause...



Perché.e en haut d'une vallée préservée des activités humaines et de l'urbanisme, immergé.e dans les Pyrénées Ariégeoises, au coeur de Vous !

En pleine Nature, en plein coeur de l'Automne, c'est le juste endroit et le juste moment pour s'ancrer, prendre du temps pour soi et se nourrir de l'intérieur.

A QUOI VOUS ATTENDRE

Cela vous parle ? Rejoignez-nous du 28 octobre au 1er novembre au beau milieu du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises ! Évadez-vous loin du tumulte du quotidien pour 4 jours de Yoga, de balades et de déconnexion avec Elodie et Marion.

20 heures de pratique sur 4 jours, cuisine végétarienne, temps de pause et de détente, marches en pleine Nature



Journée Type :

2h30 de pratique matinale (Méditation, Pranayama, Ashtanga)

Brunch végétarien

Temps libre ou marche accompagnée

2 heures de pratique douce en fin de journée (Yin, Nidra, Restorative, ...)

Dîner

Le dernier soir, nous vous proposerons un espace de discussion & d'échanges après le dîner.

LE GÎTE

A la lisière d'un petit village de montagne à 900m d'altitude, nous séjournons dans une grande ferme ancienne en pierres entièrement rénovée et merveilleusement décorée, avec 3 chambres doubles / lits jumeaux avec salle de bain partagée, 1 chambre avec salle de bains privée, et 1 dortoir de 6 couchages individuels avec salle de bains/toilettes.

Une belle salle de yoga avec un parquet en bois pour la pratique.

Un grand séjour et une vaste terrasse panoramique, où, selon la météo nous pourrions prendre les repas et admirer le panorama ou le ciel étoilé....



Les +

Des espaces de repos & de lecture dans toute la bâtisse.
Cerise sur le gâteau : un sauna montagnard tout en bois à disposition !

Sans quitter les lieux, vous pourrez apprécier les charmes de la montagne et des forêts, les couleurs et les lumières de l'automne, le brame du cerf.. La Nature ici est toujours fascinante !

De nombreuses balades et randonnées pour tous les niveaux sont accessibles autour du gîte. Repas végétariens (brunch & dîner), et tisanes / thé / snacks à disposition toute la journée.

CE QUI EST INCLUS

4 nuits en pension complète (dortoir, lit double ou lit jumeaux)

La pension complète (végétarienne, avec option vegan)

pendant tout le séjour :

Délicieux brunchs et dîners sous forme de buffet

Eau, thé, café, snacks à disposition

2 pratiques de Yoga par jour

2 marches accompagnées (selon la météo)

Une soirée discussion autour du Yoga

Une soirée ciné

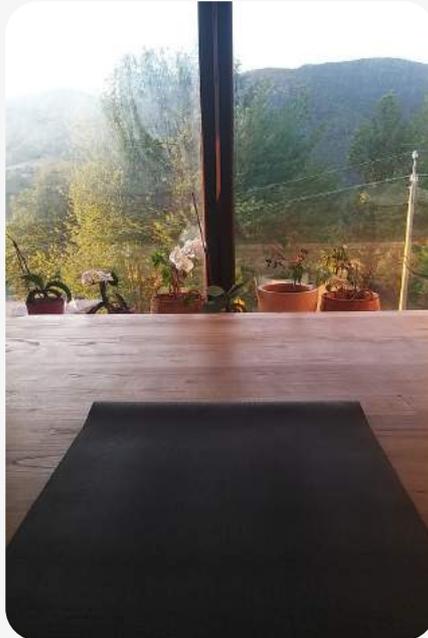
Accès au Sauna

Déconnexion digitale proposée.

NON INCLUS

Le trajet A/R jusqu'au et depuis le gîte

Assurance voyage / santé / annulation



LES TARIFS ET CONDITIONS

A partir de 480€ selon le choix d'hébergement.

6 places en dortoir : 480€

4 places en chambres doubles : 500€

2 places en chambre double avec salle de bain : 520€

1 place en suite avec salle de bain et petite terrasse privative : 530€

Possibilité de chambre individuelle sur demande et supplément.

Règlement du Séjour

Un acompte de 50% est demandé à la réservation pour garantir votre place

Le total est dû avant le 20 octobre

Règlement par virement ou en espèces

Annulation par le participant :

Quelle qu'en soit la cause :

Avant le 20 octobre : acompte retenu - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*

Après le 20 octobre : le séjour entier est dû - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*

Annulation par l'organisateur :

Nous nous réservons le droit d'annuler la retraite en raison d'un nombre d'inscriptions insuffisant.

Cette annulation ne peut pas avoir lieu après le 20 octobre.

Nous nous dégageons de toute responsabilité en cas d'annulation pour raison sanitaire (covid, etc...), d'autres dates vous seront alors proposées.



VOS PROFESSEURS

Elodie & Marion

Enseignantes passionnées de Yoga et amoureuses de la Nature qu'elles explorent régulièrement, elles vous accompagneront sur le tapis et sur les sentiers durant ces 4 jours.

Amies, Ashtangis & partenaires de Yoga, elles vous guideront avec complicité et complémentarité dans les différentes pratiques.

Leur enseignement expérimenté et reconnu allie respect de la tradition et adaptation à chacun, dans la joie et la bienveillance.



Informations & Inscription

Elodie :

heloyogapau@gmail.com

0684192234

Instagram : [heloyoga](#)

Marion :

marion@soulshinyoga.fr

0687752263

Insta : [soulshinyoga_fr](#)

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

RETRAITE YOGA & NATURE

28 OCTOBRE – 1ER NOVEMBRE 2022

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Pratique de Yoga :

Allergies éventuelles :

Régime alimentaire spécifique :

Éventuelles blessures ou opérations / problèmes de santé / traitement
médical :

Je soussigné(e)....., certifie avoir pris
connaissance des conditions du déroulement du stage et les accepte dans leur
intégralité. Je joins la somme de euros pour acompte de 50% de la
somme totale du stage.

Fait à....., le.....

Signature