



RETRAITE YOGA & NATURE EN ARIÈGE

du 1er au 5 novembre 2023

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

RETRAITE YOGA & NATURE

du 1er au 5 novembre 2023

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, les nuits d'un ciel pur étoilé, le brâme du cerf ...
Pause...



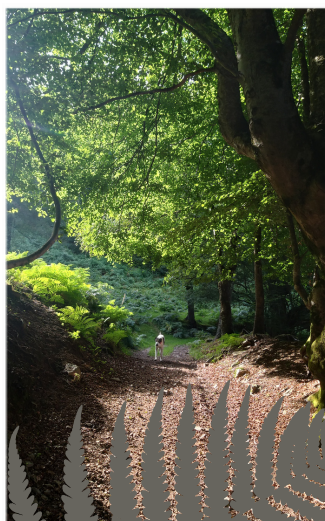
Perché.e en haut d'une vallée préservée des activités humaines et de l'urbanisme, immergé.e dans les Pyrénées Ariégeoises, au coeur de Vous !

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

A QUOI VOUS ATTENDRE

Cela vous parle ? Rejoignez-moi du 1er au 5 novembre au beau milieu du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises ! Évadez-vous loin du tumulte du quotidien pour 4 jours de Yoga, mais aussi de balades, de partages, de temps pour Soi et de déconnexion.

20 heures de pratique sur 4 jours, cuisine végétarienne, temps de silence et de détente, marches en pleine Nature, sauna, bain nordique et pourquoi pas immersion dans les eaux fraîches montagneuses ! Au son du brâme du cerf ...



Journée Type :

2h30 de pratique matinale (Méditation, Pranayama, Yoga dynamique)

Brunch végétarien

Temps libre ou marche accompagnée

1h30 à 2h de pratique douce en fin de journée (Yin, Nidra, Restorative, ...)

Dîner

En bonus : soirée cinéma, observation de la nuit étoilée, chants de mantra, discussion philo, ...

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 bain 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 pourrons prendre les repas et admirer le panorama ou le ciel étoilé... voire même pratiquer !



Les +

Des espaces de repos & de lecture dans toute la bâtisse.

Cerise sur le gâteau : un sauna montagnard tout en bois et un bain nordique / jacuzzi à ciel ouvert à disposition !

Sans quitter les lieux, vous pourrez apprécier les charmes de la montagne et des forêts, les couleurs et les lumières de l'été, la symphonie des animaux, .. 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

Une soirée discussion autour du Yoga

Une soirée ciné

Accès au Sauna et au Bain nordique

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 490€ selon le choix d'hébergement.

6 places en dortoir : 490€

4 places en chambres doubles : 530€

4 places en chambre double avec salle de bain : 560€

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 15 octobre : acompte retenu - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*

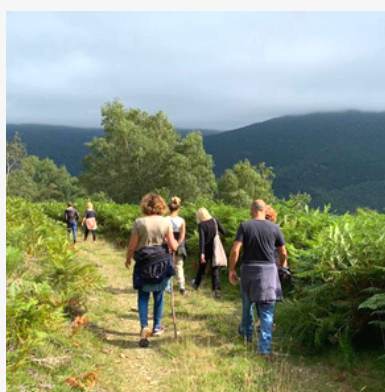
Après le 15 octobre : le séjour entier est dû - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*

Annulation par l'organisateur :

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

Cette annulation ne peut pas avoir lieu après le 15 octobre.

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



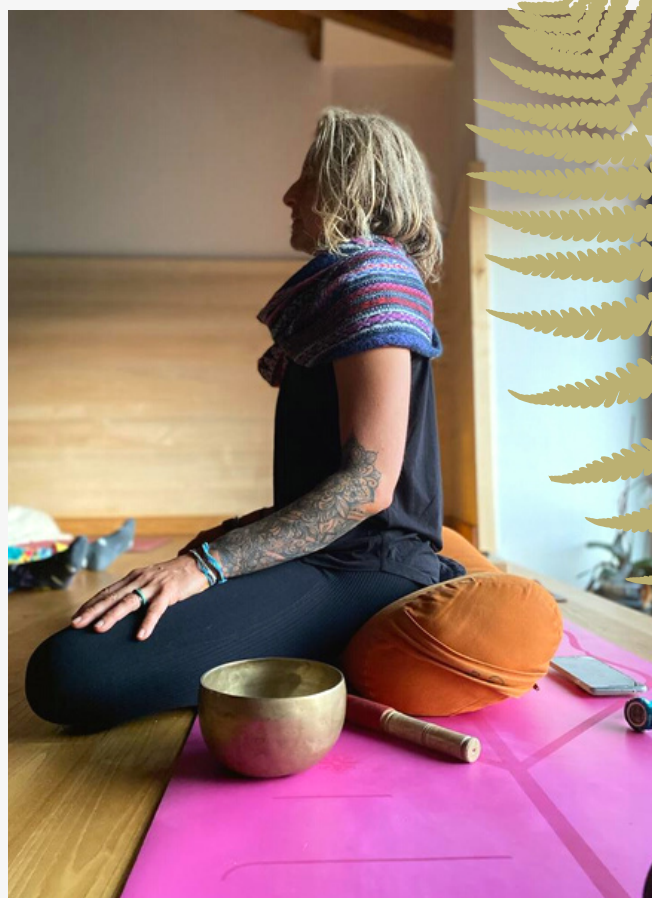
VOTRE PROFESSEUR

Marion

Enseignante et formatrice passionnée de Yoga dans toutes ses dimensions et amoureuse de la Nature dans laquelle elle plonge régulièrement, elle vous accompagnera sur le tapis et en dehors durant ces 4 jours.

Pratiquante d'Ashtanga depuis 13 ans, exploratrice intérieure et étudiante auprès de professeurs de renom, Marion est également collaboratrice de Caroline Boulinguez au sein de l'Ecole Française d'Ashtanga Yoga et assistante de Petri Räisanen.

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



Informations & Inscription

Marion Lesage :

marion@soulshinyoga.fr

0687752263

Insta : [soulshineyoga_fr](https://www.instagram.com/soulshineyoga_fr)

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

RETRAITE YOGA & NATURE

DU 1er AU 5 NOVEMBRE 2023

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



ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE RETRAITE YOGA & NATURE

DU 1er AU 5 NOVEMBRE 2023

Planning / journée type

L'arrivée est possible à partir de 16h le mercredi. Pour vous laisser le temps d'arriver et d'atterrir, la première pratique commencera exceptionnellement à **18h30, par un cercle d'ouverture.**

- 8H : Méditation ou marche méditative, Pranayama, Yoga dynamique
- 11H30 : Brunch
- 13H00 : Temps libre pendant lequel seront proposées des marches accompagnées - *non obligatoire* :)
- 17H30 ou 18H : Pratique douce / Chants
- 20H : Dîner

Les horaires sont susceptibles de changer en fonction des activités de la journée.

En bonus : sauna, soirée ciné, balade nocturne, session de questions / réponses autour du Yoga, ...

Le départ se fera le dimanche après le cercle de fermeture et le brunch.



ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

RETRAITE YOGA & NATURE

DU 1er AU 5 NOVEMBRE 2023

Dans votre valise

- votre tapis de yoga *
- 2 briques *
- 1 sangle *
- 1 bolster *
- 1 couverture ou plaid
- des chaussettes chaudes
- pull/sweat chaud
- carnet et stylo
- tenues légères pour la pratique dynamique du matin
- tenues plus chaudes pour la pratique plus douce du soir
- chaussures et tenue de marche
- veste de pluie
- maillot et serviette de bain (sauna / bain nordique)
- serviette(s) de toilette
- gourdes
- lecture

(*) Merci de me prévenir si vous ne pouvez amener / ne possédez pas ce matériel

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

RETRAITE YOGA & NATURE

DU 1er AU 5 NOVEMBRE 2023

Questions pratiques

- arrivée prévue à partir de **16H00 le mercredi** (un cercle sera proposé à 18h30)
- départ **14h00 le dimanche** (après le brunch)
- draps fournis
- repas exclusivement végétariens
- des boissons chaudes (thé, café, tisane), fruits et graines seront à disposition le matin et l'après midi
- des moments de silence et de déconnexion loin des écrans et téléphones seront proposés, notamment tous les matins du réveil jusqu'à la fin de la pratique.

Adresse et contact

Gîte de l'Etoile

Le Four,

09000 Le Bosc

Marion :

0687752263

marion@soulshineyoga.fr