

RETRAITE YOGA INTENSIVE ELISA & PERRINE

Programme et infos

Un grand merci de nous faire confiance pour passer un moment ensemble, hors du temps.

Nous sommes heureuses de vous accueillir du

26 au 28 Janvier 2024

à Aillon le vieux, dans le sublime gîte de la bottière de Marion et Nicolas

Vendredi 26/01

- 15h00 / 16h00 Accueil des participants et installation dans le gîte
- 16h00 Début de pratique yoga vinyasa - ouverture de hanche
- 19h00 Diner
- 20h30 Moment d'échange : qu'est ce que le yoga ?

Samedi 27/01

- 8h00 Début de pratique yoga vinyasa - slow flow
- 11h15 Brunch
- 12h30 - 16h00 Temps libre
- 16h00 Yoga vinyasa inversion (aucun niveau pré-requis!)
- 18h00 Yin yoga
- 19h00 Diner
- 20h30 Moment d'échange, l'art du souffle





Dimanche 28/01

| | | |
|---|-------|---|
| ● | 8h00 | Début de pratique yoga vinyasa - extension de colonne (Back-bent) |
| ● | 11h30 | Brunch |
| ● | 14h30 | étudier sa pratique personnelle à travers l'approfondissement des postures (asana clinic) |
| ● | 16h00 | Cerlce d'échange et clôture |
| ● | 17h30 | Bye bye |

Tarifs : 490 euros / personne

Ce tarif comprend le logement, les repas (végétariens), les pratiques, ainsi que le prêt du matériel. Ne sont pas inclus les dépenses personnelles et le transport. Le règlement total est à effectuer sur place par chèque ou espèces. Un acompte de 50 euros est demandé pour réserver votre participation.

Informations utiles

La retraite est ouverte à tous! Aucun niveau de yoga n'est pré-requis. Nous enseignons des cours inclusifs adaptés à tous. Peu-importe votre niveau de pratique, vous entrerez dans un moment d'introspection.

Un groupe WhatsApp sera mis en place pour faciliter nos échanges pendant la retraite, mais aussi en amont de celle-ci (organisation, co-voiturage). Si vous ne disposez pas de ce moyen de communication, merci de nous le faire savoir.

Dans le gîte, une salle est entièrement dédiée au yoga, tout le matériel nécessaire est à notre disposition. Cependant, si vous disposez de votre propre tapis, nous vous conseillons de le prendre avec vous.

Nous vous avons présenté notre programme, mais nous nous laissons la possibilité de le faire évoluer selon les besoin du groupe.

Cette retraite étant un moment pour vous, le maitre mot : lâchez prise !



Bon de réservation

Nom / Prénom

Numéro téléphone

Adresse mail

- Je confirme ma présence du 26 au 28 Janvier 2024 à Aillon le vieux , Gîte de la bottière pour participer à la retraite de 3 jours Yoga Intensive.
- Je reconnais être en pleine possession de tous les éléments relatifs au déroulement de la retraite.
- En cochant cette case, je reconnais avoir été informé que la pratique du yoga est une discipline comportant des risques et je m'engage à modérer ma pratique selon mes capacités physiques et mentales

Nous demandons un acompte de 50 euros (virement, chèque ou espèce)

Le règlement total est à effectuer sur place

Signature

Ce bon est à retourner par mail à
perrinetramoni.kine@gmail.com ou cocquet.elisa@gmail.com



Nous avons hâte de partager ces moments avec vous

Perrine & Élisabeth