Retraite de Yoga CHRYSALIDE
Boulc, Drôme provençale 26, 27 et 28 Avril 2019

Carine et Mathilde réunies par la passion du bien-être, du mouvement et de la vitalité, vous accueillent et accompagnent au fil de la retraite « tonifier le vital et rendre le souffle plein ».

A travers l'utilisation de la respiration, de pratiques douces et plus dynamiques de yoga, le Tui Na (issue de la médecine traditionnelle chinoise) viendra poursuivre la détente des muscles / zones tendino - musculaires et réactiver la circulation de l'énergie.

Le mouvement deviendra plus ample pour la pratique du yoga. Venez-vous retirer à Boulc, dans un hameau au cœur d'une nature préservée, au calme, au sein du gîte la Salamandre, magnifique auberge rénovée en bois et matériaux naturels.

Lieu d'épanouissement, offrant un jardin de plus de 1000m2, doté d'une grande terrasse de 130m2 permettant de venir poser son regard sur le paysage, accompagné de la douce caresse du soleil.

La salle dédiée à la pratique favorise l'ancrage avec un accès direct sur le jardin. Elle est équipée d'un poêle, d'un joli parquet en chêne et de multiples coussins. Les chambres sont simples et confortables avec sanitaires collectifs et WC séparés.

Le thème de cette retraite est la chrysalide, un stade de transformation intermédiaire, Le moment parfait pour se préparer à la venue de l'été.

LE PROGRAMME

Vendredi 26 Avril, arrivée à partir de 16h, installation dans les chambres

Samedi 27 Avril

Dimanche 28 Avril, départ à 16h

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif : 350€ par personne, 300€ par personne pour les early birds (inscription avant le 31 janvier 2019).
Groupe restreint à 12 personnes pour plus de cohésion ;-)
Ce tarif inclut l'enseignement de yoga, un massage Tui Na de 40 min, l'hébergement, les repas bio et végétariens.
Plus d'informations sur le gîte: http://www.aubergelasalamandre.com
Accès au gîte : Pré Martal, 26410 Boulc Coordonnées GPS : 44.657894-5.54336

Carine, enseignante de Yoga, passionnée par le bien-être, le sport en général, la nature et les relations humaines, elle aime animer des événements autour de ces thématiques. https://www.montaiguilleyoga.com/

Mathilde : Certifiée de 4 années d'apprentissages de médecine traditionnelle chinoise. Elle se forme et travaille selon les préceptes ancestraux, de l'élaboration du diagnostic à la mise en œuvre de la thérapeutique. Elle a créé, en novembre 2017, l'association Bianshi pour promouvoir cette pratique de soin.

Lucie, sera notre cuisinière : Toujours à la recherche de nouvelles inspirations, sa passion pour la cuisine lui permet de faire de belles rencontres et de vivre des moments de partages enrichissants. http://lumatig.eu/

INSCRIPTION

Pour valider votre inscription, merci d'envoyer un chèque de 30% (soit 90€ pour les early birds et 105€ pour les inscriptions après le 31/01) que nous encaisserons dès le premier jour de la retraite à l'adresse suivante : Carine Torres, 15 allée des Ecureuils 38650 Monestier de Clermont.

Merci de nous préciser si vous avez un régime spécial.

Pensez au covoiturage ;-) Namasté ! Carine et Mathilde

CONTACT

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements, à bientôt,
Carine TORRES : 06 73 57 81 31 montaiguilleyoga@yahoo.fr