

Retraite de Yoga

Une retraite de yoga pour se ressourcer, se reconnecter à soi et à la nature.

C'est aussi l'occasion pour approfondir ses connaissances sur le Yoga (de ses origines à nos jours).

Cinq jours pour prendre soin de soi grâce à **une pratique quotidienne de Yoga, une alimentation équilibrée et au massage. Une surprise** viendra compléter ces soins !

Les massages seront dispensés par Peggy et Régis. Tous deux sont des professionnels formés à différents techniques de massage :

- **Le massage Abhyanga**, c'est un massage ayurvédique indien. Ce **massage** à l'huile chaude est reconnu pour ses effets purificateur et détoxinant.
- **Le massage du dos** agit au niveau physique, émotionnel et énergétique.
- **Le massage du ventre** (siège des émotions viscérales). Le massage du ventre renforce l'endurance, Le courage, la persévérance, la générosité. Il améliore entre autres la digestion (au sens large).
- **Le massage des pieds** est un des massages de base de l'ayurveda. Les pieds sont le siège de zones réflexes en relation avec l'ensemble du corps, d'où une action très globale sur les corps physique et subtil.
- **Le massage padabhyanga, massage des pieds au bol Kansu.** L'effet est produit par la partie arrondie d'un bol composé d'un alliage de 5 métaux. Principalement le cuivre et par le Ghee. Selon l'ayurveda, c'est un massage clé pour équilibrer l'élément feu. Il apporte une détente très profonde de tout le corps et du système nerveux.
- **Le massage des mains** procure une grande détente et rééquilibre l'ensemble du corps par le biais des points réflexes (points marmas) comme pour la pratique de la Réflexothérapie plantaire.

Les massages auront lieux sur les temps libres, après inscription sur les plannings de Peggy et Régis **au moment de votre inscription ou le jour de l'arrivée.**

Un massage d'1h est inclus dans le forfait pédagogique.

Des massages supplémentaires pourront être réservés auprès de Peggy ou Régis. Je vous communiquerai la liste complète des massages qu'ils proposent, prix et durées.

Vous aurez également la possibilité de recevoir un massage abhyanga à quatre mains avec un supplément de 50 euros.

Les journées seront rythmées par des temps de pratique à l'extérieur et dans une grande salle de 86 m2 : concentration, méditation, éveil corporel, hasta mudra (geste des mains), pranayama (respiration), asana (posture), relaxation, yoga nidra, conférences et temps d'échanges.

Voici les horaires d'une journée type :

- 7h30 à 9h : Méditation, pranayama, éveil corporel.
- 9h : Petit déjeuner puis temps libre
- 11h30 à 13h : Hatha yoga
- 13h : Déjeuner puis temps libre
- 17h à 18h : Conférence Le Yoga et les Yogas
- 18h15 à 19h15 : Yoga nidra ou yin yoga
- 19h30 : Dîner puis temps libre

Les massages se dérouleront sur les temps libres :

- 10h à 11h
- 14h à 15h
- 15h30 à 16h30

Amenez votre tapis, sangle, brique et/ou coussin et plaid pour la pratique.

Des supports concernant les pratiques et notions abordées vous seront envoyés par mail après le stage.

Hébergement en pension complète : 400 €

Je m'occupe de réserver votre hébergement. Vous devez me préciser si vous souhaitez partager une chambre avec un autre participant.

Les sanitaires sont partagés par deux ou trois participants.

Les draps sont fournis, mais vous devrez apporter vos serviettes de toilette.

Les repas proposés seront végétariens et biologiques. Anne et Patrice cuisinent merveilleusement bien !

L'hébergement est à régler sur place à votre arrivée.

Nous serons logés dans des chambres individuelles (sauf si vous souhaitez une chambre double), dans les gîtes Orion, Cassiopée, Petite Ourse et la Grande Ourse.

Frais pédagogiques : 300 € (inscription avant le 30 avril), 320 € (inscription après le 30 avril).

Correspond aux cours, conférences et une heure de massage avec Peggy ou Régis.

Si l'association Les chemins du Yoga doit annuler le stage la totalité des sommes perçues vous sera remboursée.

Vous pouvez régler par chèque (Ordre : les chemins du yoga), par virement (demandez nous un RIB) ou par carte bancaire sur le site.

Voici l'adresse de l'association pour nous faire parvenir vos règlements par chèque :

Les chemins du Yoga

9 rue St Christophe

77100 Meaux

Minimum 10 participants, maximum 15.

Si le 15 juin il y a moins de 8 participants le stage sera annulé.

Adresse du lieu : La Huberderie – 53390 La Rouaudière

Au centre d'un rectangle Rennes / Nantes / Angers / Laval...

A 50 km de Rennes / 45 km de Laval / 85 km de Nantes / 70 km d'Angers, le logis de campagne "La Huberderie" est situé sur la commune de La Rouaudière, aux confins de la Mayenne, de L'ille et Vilaine, de la Loire Atlantique et du Maine et Loire.

Accès :

1. En voiture :

Situé dans un havre de verdure, La Huberderie peut être rapidement rejointe depuis différentes routes.

Les coordonnées GPS de la Huberderie:

Latitude (Décimal) 47.821435

Longitude (Décimal) -1.196140000000014

Latitude (Sexagésimal) N 47° 49' 17.166 » (+47° 49' 17.166 »)

Longitude (Sexagésimal) W 1° 11' 46.1034 » (-1° 11' 46.1034 »)

Balise WSB

2. En co-voiturage :

Après votre inscription, vous recevrez un lien pour co-voiturer entre stagiaires. Vous pourrez déposer vos coordonnées, préciser si vous disposez de places libres dans votre véhicule ou si vous recherchez une voiture.

3. En train :

Gare la plus proche : Laval (nombreux trains de la gare de Marne la Vallée ou Montparnasse). Ensuite vous pouvez prendre un taxi pour vous rendre à La Huberderie. Le plus intéressant étant de partager un taxi. Dès votre inscription, nous vous enverrons un lien pour partager un taxi entre stagiaires. Vous pourrez vous mettre d'accord entre vous. Nous vous transmettons également les coordonnées de taxis.

Arrivée le 12/07/~~2021~~²⁰²² à partir de 17h. Le premier cours est prévu à 18H.
Départ le 17/07/~~2021~~²⁰²² vers 15h.

**Pour plus de renseignements contacter Ana au 06 76 97 35 68 ou par mail :
les.chemins.du.yoga@gmail.com**