

Retraite entre femmes

« De l'hiver au printemps »

Un temps d'écoute et de joie tranquille

Dans la Vallée de la Vie en Normandie

Du 8 au 10 mars 2024



Que vous n'ayez jamais fait de Yoga ou êtes pratiquante assidue, **vous êtes la bienvenue dans cette retraite de 3 jours entre femmes en campagne normande**. A l'heure où la Nature profite de ses derniers instants de sommeil avant de se réveiller doucement, nous prendrons nous aussi un temps pour **prendre soin du corps, du cœur et de l'esprit, se ressourcer dans la Joie, et poser en conscience des intentions** pour ce nouveau cycle.

Dans ce temps entre le yin hivernal et le doux yang printanier, venez prendre le temps d'**accueillir ce mouvement de transition** dans la joie et la douceur **dans la Vallée de la Vie, à 2 heures de Paris**.



Professeure de yoga certifiée et amoureuse de la Nature, je vous propose une petite parenthèse dans un cocon de verdure, retirée de la vie quotidienne.

Je vous accompagnerai avec bienveillance par **diverses pratiques de Yoga** (Yoga doux, Yin Yoga, Yoga Nidra), de **méditation** et **d'exercice de respiration**, invitant à une reconnexion profonde avec son Être, ses besoins réels et ses intentions de vie.

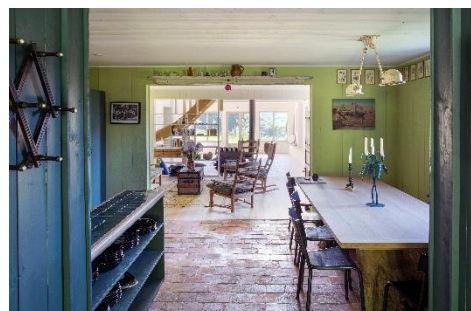


Cette retraite est l'occasion de vous offrir un temps pour **accueillir et conscientiser les transformations et métamorphoses** souterraines qui ont eu lieu pendant l'hiver, et **poser en conscience une intention** pour cette nouvelle saison.

La retraite se déroulera dans le **petit havre de paix de Delphine**, à **Roiville** dans la Vallée de la Vie. Ce grand terrain de verdure situé en pleine campagne est composé de la Shala, où se trouve la salle de pratique et le dortoir, et de la maison principale où se trouve deux chambres.



Delphine nous réglera de ses **plats végétariens simples et de saisons**, qui font le régal de chacune !



Nous alternerons nos temps de pratiques avec des **temps libres** pour que chacune puisse intégrer ce qui a été vécu, se reposer, et échanger avec le groupe.

Nous prendrons également des **temps de reconnexion avec la Nature** grâce aux sentiers de promenade entourant le domaine.

Pour les curieuses, un **temple bouddhiste** se trouve également à 15 minutes à pied du lieu-dit et peut faire l'objet d'une visite.

Programme

A noter que toutes les propositions d'activité sont optionnelles, écoutez vous et suivez votre rythme !

Le programme proposé peut être soumis à modifications en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques.

Jour 1

Vendredi 8 mars

Accueil entre 16h30 et 18H

18h Cercle d'ouverture et séance de Yin Yoga

20h Repas



Jour 2

Samedi 9 mars

8h30 Méditation pour celles qui le souhaitent

9h00 Petit déjeuner

10h30 Pranayama et Yoga doux

12h30-15h : Repas et temps libre

15h-17h30 : Découverte de la campagne environnante et temps de reconnexion avec la Nature

18h-19h: Yin Yoga

19h30: Repas

20h30 : Soirée chants-médecine et séance de Yoga Nidra



Jour 3

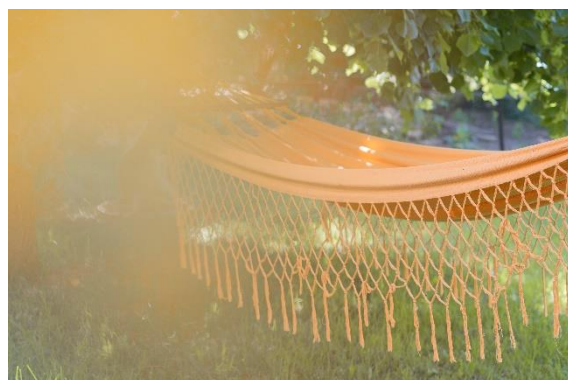
Dimanche 10 mars

9h-10h30 : Méditation, pranayama et yoga doux

11h-13h30 : Brunch, temps libre et rangement

13h30-15h30 : Yin Yoga et Cercle de Fermeture

16h-17h : Départ



Qu'est ce qui est inclus dans le prix ?



Ce qui est inclus dans le tarif :

- **Plus de 6 heures d'enseignements de Yoga** (Yoga doux, Yin yoga, Yoga Nidra, méditation, pranayama) par une enseignante certifiée Yoga Alliance
- **Hébergement 2 nuits** dans des chambres de 3 à 4 lits
- **4 repas végétariens** (3 repas complets et un brunch le dimanche)
- **1 petit déjeuner** le samedi matin
- **Fruits, boissons à disposition** pendant le séjour
- Une expérience de **sororité qui soutient et rend plus forte**
- **Cercle de paroles**
- **Soirées thématiques**
- **Cadeau de bienvenue**



Ce qui n'est pas inclus dans le tarif :

- le transport jusqu'au lieu-dit

Est-ce que ce séjour est fait pour moi ?

Ce séjour est fait pour vous si :

- vous cherchez un temps pour vous **ressourcer** et vous **reconnecter** à vos besoins profonds
- vous souhaitez vous offrir un **temps de pause** pour faire le point et poser vos projets et **intentions** pour le printemps 2024 avec plus de conscience
- vous êtes fatiguée / stressée et souhaitez retrouver un peu **d'énergie** et de **Joie**
- Vous souhaitez pratiquer un **Yoga dans la douceur et la bienveillance** pour vous-mêmes



- Vous avez envie de faire partie d'un **groupe de femmes bienveillantes et soutenantes** et faire une nouvelle expérience de la sororité
- Vous avez envie **d'approfondir votre pratique du yoga**, notamment **Yin Yoga** et **Yoga Nidra** qui sont encore assez méconnus
- Vous **n'avez jamais fait de yoga** et souhaitez vous offrir un week end découverte !
- Vous avez envie de manger de **bons petits plats végétariens**
- Vous souhaitez vous reconnecter un peu plus avec la **Nature**
- Vous souhaitez découvrir/ approfondir ce que sont les **chants-médecine**
- Et pleins d'autres **belles raisons** ...



Ce séjour n'est pas fait pour vous si :

- Vous voulez faire du yoga dans la force et la performance
- Vous voulez imposer votre point de vue et pensez que vous savez tout
- Vous n'avez pas envie d'être dans la Nature
- ...et .. si vous êtes un homme ! car ce séjour est réservé aux femmes !:)

Séjour réservé à 10 participantes.

Hébergement/ environnement

Nous serons hébergés à **Roiville, dans la vallée de la Vie en campagne normande** dans le domaine de **Delphine**, notre hôte pour ce week-end de retraite. Son domaine se trouve **en pleine nature**, et s'organise en un grand terrain avec potager, grand jardin, champ avec chevaux, et 2 bâtisses. La **maison principale comporte 2 chambres de 3 lits** à l'étage avec salle de bain partagée. Dans la Shala, la maison secondaire, se trouve **notre belle salle de pratique ouverte sur le jardin**, et à l'étage un **dortoir de 2 fois 2 lits simples**. Sanitaire et salle de bain partagée se trouve au rez-de-chaussée de la Shala.

Le domaine de Delphine est entouré de **sentiers de campagnes** qui nous assureront de belles promenades, si le temps le permet.

A 15 minutes à pied se trouve **un temple bouddhiste** qui peut également faire l'objet d'une promenade.



Les repas



Delphine nous réglera de **sa cuisine végétarienne avec légumes et fruits bios, locaux et de saison**, inspirée des cuisines du monde.

3 repas complets
1 petit-déjeuner
1 brunch du dimanche

Des collations saines mises à disposition pendant tout le séjour, thé, tisanes, cafés

Tarifs

Tarif : 375 euros **OU** **Tarif early bird : 355 euros avant le 8 février 2024**

Attention, pour bénéficier du tarif early bird, la **TOTALITE du séjour** devra être réglé **UN MOIS AVANT le début du séjour** soit **au plus tard le 8 février 2024**.

Afin d'assurer la viabilité du séjour, **la totalité du séjour est à régler au plus tard 10 jours avant le début de la retraite** (hors tarif early bird), **non remboursable**.

Comment venir ?

Notre lieu d'accueil se trouve sur la commune de **Roiville**, dans **la vallée de la Vie** du **Pays d'Auge**, en **Normandie**.

- **Accès en voiture** : à 2h30 de Paris, 30 min de Lisieux et 1h de Caen
- **Accès en train** : à 30 min de la gare de l'Aigle. Paris-l'Aigle : 1h30 en train NOMAD, à partir de Paris Monparnasse

Possibilité de venir vous chercher pour **le train de 15h12 à l'Aigle le vendredi** (compter 5 euros pour la navette). Il ne sera pas possible de venir vous chercher à un horaire plus tardif.

En cas de réservation de taxi, celui-ci est à votre charge.

Idéalement, **des covoiturages se mettront en place entre les différentes participantes**. Cela s'organise habituellement assez facilement, la voiture étant réellement le moyen le plus aisé pour arriver au gîte !

Modalités d'inscription

Pour réserver votre place, il suffit de m'envoyer un mail à :

estelle-yogivie@tutanota.com

Un acompte de 35 % est à régler pour valider votre inscription. (Soit 131 euros pour le tarif normal et 124 euros pour le tarif *early bird*)

Aucune inscription ne sera prise en compte en l'absence de versements d'acompte.

En cas d'annulation de votre part, l'acompte est **non remboursable**.

La **totalité du montant** est à régler dans son intégralité **au plus tard 10 jours avant le début de séjour, non remboursable passé cette date**, afin d'assurer la viabilité du séjour.

En cas d'inscription tardive (dans les 10 jours avant le séjour), la totalité du montant est demandée d'emblée.

A noter *qu'en cas de moins de 6 participantes*, le séjour pourra être annulé par l'organisatrice. Si ce cas se présentait, **vous seriez alors remboursé de l'intégralité de vos versements**, acompte compris.

Il me tient à cœur que **les retraites de yoga soient accessibles au plus grand nombre**. En cas de situation financière nécessitant une adaptation ou des versements à différentes échéances, **n'hésitez surtout pas à me contacter** pour voir les différentes modalités ou adaptations de paiement envisageables pour votre situation actuelle.

Par ailleurs, il n'est souvent **pas facile de choisir sa retraite de yoga**, il y a tellement de propositions ! **N'hésitez donc pas à m'appeler pour avoir plus d'informations...** ou juste entendre le son de ma voix ... voir si le courant passe ... ou pas !

Vous pouvez également aller découvrir **mon parcours et mon univers** sur mon site :

www.yogivie.com

Au plaisir de vous rencontrer et de pratiquer ensemble,

Estelle

Tel : 07.83.86.98.58

Email : estelle-yogivie@tutanota.com

