

Retraite – Nouveau Souffle

BIENVENUE !



Le succès du yoga ne réside pas dans l'habileté à réussir des postures ou de suspendre son souffle le plus longtemps possible,

Mais dans la façon dont il modifie positivement notre manière de conduire notre vie et nos relations aux autres.

- T. K. V. Desikachar (modifié)

Au Programme

	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
9h00 - 11h30		Pratique <i>Hatha Flow</i> + Pranayama	Pratique <i>Hatha Flow</i> + Pranayama	Pratique <i>Hatha Flow</i> + BREATHWORK CÉRÉMONIE
11h30		Brunch	Brunch	Brunch
12h30 - 17h00	TEMPS LIBRE + Balade dans la Nature + Moment Spa (sauna, jacuzzi, massage)			Départ à partir de 14h
17h00 - 19h00	Bienvenue + Introduction	* Pratique de Respiration / Breathwork	* Pratique de Respiration / Breathwork	
19h00	Dîner au gîte + Moment Spa (sauna, jacuzzi, massage)	Dîner au gîte + Moment Spa (sauna, jacuzzi, massage)	Dîner au gîte + Moment Spa (sauna, jacuzzi, massage)	
20h30 - 21h30	Petite Pratique de Respiration	Pratique Restauratif / Méditation Guidée (Optionnel)	Pratique Restauratif / Méditation Guidée (Optionnel)	

- ❖ Possibilité d'arriver à partir de 15h00 au Gîte – nous serons là pour vous accueillir.
- ❖ Le lieu de la pratique de 16h00 (Respiration) sera choisi en fonction de la météo.
- ❖ Snack à prévoir pour les après-midis – emmener ses petites choses à grignoter.
- ❖ MASSAGE à réserver - Contactez Roxane (06 13 55 32 73) pour l'horaire et paiement.
- ❖ Nous nous réservons la liberté d'adapter le programme en fonction des besoins du groupe.

Les Enseignants

Christopher



Professeur de *Hatha Yoga* et de double nationalité (anglaise/française), ses enseignements dès le départ étaient très inspirés par le souffle, lui emmenant vers les pratiques de le *Respirations/Breathwork*, notamment le *Pranayama*.

Christopher continue aujourd'hui à se former autour de l'art de la Respiration et du Yoga, et est certifié en tant que *Advanced SOMA Breath Instructor*.

Il est également très enthousiaste à l'égard de la nutrition, étant Nutritionniste Holistique agréé (R.H.N.).

Roxane



Roxane est danseuse de formation, et depuis maintenant plus de dix ans, elle explore la richesse infinie du yoga. A ses yeux, le yoga est un voyage, un cheminement intérieur, source de joie, et de questionnement. Ses cours sont une invitation à se mouvoir avec aisance et en conscience afin de créer de l'espace dans le corps, le cœur et la tête. Un temps pour explorer et retrouver de la fluidité et de l'amplitude dans ses mouvements.

Roxane est aussi masseuse depuis plus de 10 ans, se spécialisant dans les massages Ayurvédique (*Abhyanga*) et Chinois (*Chi Nei Tsang/ Abdominal*).

Elle est également très enthousiaste à l'égard de la nutrition, étant Nutritionniste Holistique agréé (R.H.N.).

Coin Massage

Roxane vous propose :

Massage Abhyanga - Enveloppant de douceur - Apaisant et Ressourçant

Le massage *Abhyanga* est une technique de massage relaxant à l'huile tiède d'origine indienne. Ce soin complet offre un réconfort et une détente exceptionnelle.

Il aura sur le **corps** des effets multiples en agissant sur l'amélioration de

- la circulation des fluides corporels
- la digestion
- fonctionnement du système nerveux
- les articulations et le tonus musculaire

Sur le plan **émotionnel**, il recentre et rééquilibre par une profonde détente, et agira sur l'humeur en apaisant le mental souvent bien agité!

En bref, il s'agit d'un véritable rééquilibrage énergétique, qui vise à réunir tête, corps, et cœur.

C'est un massage idéal pour accompagner un changement d'hygiène alimentaire et aider le corps à se délester de ses toxines et charges émotionnelles.

Gîte et Spa

Le Gîte des sources d'Arvey est un gîte 3*, spacieux et confortable dans l'environnement protégé du Parc Régional des Bauges. Il dispose d'une belle salle de pratique et d'un Spa très agréable, permettant de profiter des bienfaits du chaud/froid (jacuzzi, sauna & bassin d'eau de source).

Pour toutes informations complémentaires sur le lieu et le trajet, visitez le site :

<https://sites.google.com/site/gitedessourcesarvey/>

Ou contactez :

pm_burgat@hotmail.fr

Tarifs et Réservation

Places limitées à 15 personnes

❖ 420€ - chambre commune

❖ 510€ - chambre privée

Ce qui est compris :

- 3 nuits complètes
- Draps et serviettes
- Brunchs, Diner, et Boissons à volonté
- Accès au sauna et au jacuzzi

(MASSAGE EN SUPPLÉMENT)

Contact et demande d'information

CHRISTOPHER Chrisd333@protonmail.com 07 83 42 95 45	ROXANE roxybe@protonmail.com 06 13 55 32 73
--	---

N'hésitez pas si vous avez plus de questions.

Nous avons hâte de vous rencontrer !

Chris&Roxane

Conditions d'annulation et remboursement

Aucun remboursement n'aura lieu sur les arrhes (environ 50% du paiement).

En cas d'annulation pour motifs graves (maladies empêchant le déplacement, hospitalisation, décès d'un proche), l'acheteur sera remboursé en intégralité directement sur le compte bancaire avec lequel il avait émis son paiement sur présentation d'un justificatif uniquement.

Si toutefois, un séjour devait être annulé en cas de force majeure (confinement, pandémie...), l'acheteur sera remboursé en intégralité directement sur le compte bancaire avec lequel il avait émis son paiement.