



RETRAITE YOGA

*AMOUR*

Vendredi 27 au

Dimanche 29 Octobre 2023



## RETRAITE YOGA

### AMOUR

Plus que des cours de Yoga :

Deux jours de pratiques et rituels pour prendre soin de soi et  
déployer son amour personnel.

Au programme :

Hatha/Vinyasa Yoga le matin

Vin Yoga/Yoga Nidra le soir

Rituel

Cercle

Méditation

Fabrication d'une huile sacrée

Soin BIKRI de groupe

—

et d'autres surprises.

Retraite de Yoga sous couvert. Ouverte à tous et à toutes.

En plus du Yoga, certaines rituels et pratiques seront proposés pour  
déployer son amour personnel et apaiser notre cœur éternel.

Des temps de repas vous seront proposés entre chaque pratiques.



**Lieu : AÏVOITH (frontière Belges) à 1H30 de Reims.**

Dans un gîte familial autour d'un grand jardin où poussent des plantes médicinales.

La salle de pratique est assez grande pour que chacune ait son espace.

Un covoiturage pourra être organisé depuis Reims.

**Arrivée le Vendredi 27 Octobre à 17h.**

La cérémonie d'ouverture commence à 18h.

**Départ le Dimanche 29 Octobre à 16h30.**

**N.B :** L'adresse vous sera envoyée après confirmation de votre inscription.

### Hébergement :

Vous dormirez à plusieurs dans les différentes chambres que le gîte propose (entre 3 et 4 personnes). Chaque personne aura son lit simple.

Merci de prévoir un drap, un drap housse ainsi qu'une taie d'oreiller pour faire votre couchage.

### Repas :

Vous aurez 3 repas par jour. Le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Des encas seront disponibles en cas de petite faim tout au long de la journée.

Des boissons seront à votre disposition.

Tous les repas seront végétariens, frais et préparés sur place par un chef cuisinier.

### Activités :

Des cours de Yoga ainsi que des pratiques rituelles vous seront proposés pendant le séjour. Vous n'avez aucune obligation de participer à toutes les activités.

Vous aurez également des temps de pause dans le week-end avec la possibilité d'aller visiter la Basilique Notre-Dame d'Avioth ainsi qu'une librairie d'occasion atypique...



## Quoi apporter pour cette retraite :

- Tenue confortable pour la pratique
- Tapis de Yoga (si vous n'en avez pas, merci de me le signaler rapidement pour que je puisse vous en prêter un).
- Tout ce qui vous semble nécessaire à votre vie (pyjamas, produits d'hygiène, vêtements...)
- Draps house, drap, taie d'oreiller
- Serviette de toilette
- Plaid
- Bouteille d'eau

## Optionnel :

- Solsler de Yoga
- Sangle, brique de Yoga

Veuillez également prendre conscience que certaines libérations émotionnelles peuvent se produire lorsque l'on travaille sur le cœur. C'est tout à fait naturel et sentez-vous libre de lâcher ce qui vous encombre.

Cette retraite est l'endroit/l'occasion pour relâcher le trop-plein que vous gardez en vous et qui ne vous sert plus.



### **Réservation :**

Envoyer un mail pour une première prise de contact en renseignant :

- Nom, prénom, numéro de téléphone
- Votre régime alimentaire si particulier (ex : végan)
- Vos allergies et intolérances (ex : Gluten, arachide...)

Attention : seules les allergies et intolérances seront prises en compte (et non les préférences)

- Vos éventuels problèmes de santé

Votre inscription sera prise en compte après réception de l'acompte.

**Paiement : 100 euros.**

**Un acompte de 100 euros par virement bancaire est demandé pour réserver votre place.**

Aucun remboursement ne pourra être fait si vous annulez (sauf en cas de force majeure : hospitalisation, décès d'un.e proche).

**Le reste, soit 213 euros sera à régler sur place en espèces.**

Le nb est en dernière page de ce PDF.

**IBAN :**

**FR43 3000 2025 4400 0005 1000 1 0022**

**LCL**

**EVE GROS**

**Notez que votre réservation sera prise en compte après avoir reçu le mail d'informations + l'acompte.**