

सो इहम

TAÏA YOGA

*Du 16 au 20 juin 2025
à l'Arbre aux étoiles
en Normandie*

RETRAITE DE YOGA



Une retraite est une bulle (ouverte) qui transforme. Un temps pour s'extraire du quotidien.

Un temps où vous posez toutes vos responsabilités. Une vraie parenthèse. C'est comme arriver avec un sac à dos de vingt kilos, quatre sacs dans les mains, trois en bandoulière que vous portez depuis des jours, des mois, des années. Vous arrivez et vous posez tout.

S'immerger dans la Nature, regarder le ciel étoilé et l'horizon dégagé, être entouré de gens qui sont dans un état d'esprit proche, avec la possibilité aussi, de plages pour être juste avec soi.

Pendant la retraite, je vous transmets des savoirs, mais surtout nous les mettons en pratique. La mise en mots est fondamentale, elle permet de «comprendre pour pratiquer ». Mais c'est bien la « mise en corps », le vécu intérieur sur une semaine qui crée du changement. L'expérience de groupe est inestimable dans ces retraites. Les temps ensemble sont simples, joyeux et conviviaux. Ils sont enrichis par des moments de silence et d'intériorité, pour apprendre à être avec soi, et avec les autres sans forcément interagir.

Toute l'intention de ce séjour est de vous permettre d'être confortable, dans votre fenêtre de tolérance, tout en faisant des découvertes, un pas à la fois.

A travers nos connaissances et notre rencontre intime avec la sagesse de nos tissus, nous trouvons l'espace de traverser nos émotions, de nous libérer de nos conditionnements et manières de réagir habituelles et pouvons ainsi récupérer notre capacité à la joie et au plaisir.

Caractéristiques de la retraite

- ◆ 5 jours et 4 nuits à l'Arbre aux étoiles en Normandie
- ◆ Hébergement en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner végétariens)
- ◆ Pratiques de Yoga quotidiennes hatha, vinyasa, nidra, restauratif et viniyoga, méditations, respirations, automassages, exercices par deux.
- ◆ Ateliers de la sphère du sentir : mouvement dansé, chant, écriture, balade avec câlins aux arbres, dégustation de chocolat.
- ◆ Lors du séjour, il vous sera proposé un repas guidé en pleine conscience ainsi qu'une escapade à la mer pour marcher sur le sable et pratiquer au bord de l'eau.

La retraite aura lieu dans le magnifique cadre de l'Arbre aux étoiles, entouré de forêts et prairies. En dehors des pratiques, vous pourrez profiter de la belle nature environnante ou recharger vos batteries près de la mare aux grenouilles. Je proposerai aussi une ou plusieurs balades, dont la possibilité de marcher en silence (et de faire des câlins aux arbres) pour celles et ceux qui veulent.

इत इहम

TAÏA YOGA

*Du 16 au 20 juin 2025
à l'Arbre aux étoiles
en Normandie*

Programme

Chaque jour, un petit déjeuner, un déjeuner, une collation et un dîner seront servis. Tous les repas sont biologiques et végétariens, préparés le jour même avec (autant que possible) les produits locaux et du jardin.

Pauses café/thé disponibles toute la journée.

La pratique enseignée repose sur le vinyasa, le hatha et le restauratif. Elle est centrée autour de la respiration et des sensations. Elle s'adapte à chacun.e, avec l'utilisation de matériel de yoga et les ajustements proposés. C'est une pratique fine, sensible et précise, pour savourer et aller en profondeur.

Pour réserver

Remplissez et renvoyez la fiche d'inscription et réglez l'acompte de 200 € par virement.

Vous avez des questions ?

Ecrivez-moi à verytaia@yahoo.fr



Déroulement des journées

Le premier jour marque votre atterrissage dans le lieu et au sein du groupe. Ce temps sera dédié à une première pratique de hatha yoga lente et profonde, pour poser vos bagages, dans tous les sens du terme.

Un cercle d'ouverture sera proposé afin de faire connaissance, de poser le cadre de notre séjour et que chacun puisse partager son état du moment.

Pour le planning des jours complets, les horaires s'articulent sensiblement ainsi :

8h à 8h30 Méditation, éveil corporel en silence ou en musique, auto-massage

8h30 à 9h30 Petit déjeuner

10h à 12h Yoga dynamique

12h30 Déjeuner

14h à 16h Temps dans la nature, balades en silence ou temps de rien pour être avec soi

16h à 18h Yoga, mise en mots, mise en corps

19h Repas

20h30 Exercices par deux, chant, lectures, temps de questions-réponses, ou temps libre selon les soirs.

Le dernier matin sera consacré à 1h30 de pratique suivie d'un cercle de fermeture.

Nous partagerons un dernier déjeuner en groupe puis les participants pourront quitter l'Arbre aux Etoiles à leur rythme, dans l'après-midi.



Infos Pratiques

Tarif pour la pratique 400 €*

(Hors hébergement en pension complète)

***N'hésitez pas à me contacter en cas de besoin d'adaptation du tarif de la pratique.**

Tarif pour l'hébergement

Hébergement en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner) pour 5 jours et 4 nuits à l'Arbre aux étoiles.

Chambre partagée 2 à 3 pers. à 112 €/nuit.
Soit pour le séjour tout compris **480 €**

Chaque chambre dispose d'une salle de bain privée.

La réservation de l'hébergement ainsi que le second acompte de 100€ sont à faire sur le site de l'Arbre aux étoiles :

www.larbreauxetoiles.fr



Le solde sera à régler au plus tard 15 jours avant votre arrivée à la retraite.

Lieu de la retraite

L'ARBRE AUX ETOILES

Le Feugré, 168 Impasse d'Aumale,
27210 Fatouville-Grestain
contact@larbreauxetoiles.fr

Accès

En voiture

GPS: Le Feugré, 27120 Fatouville-Grestain (le 168 impasse d'Aumale n'est pas toujours reconnu).

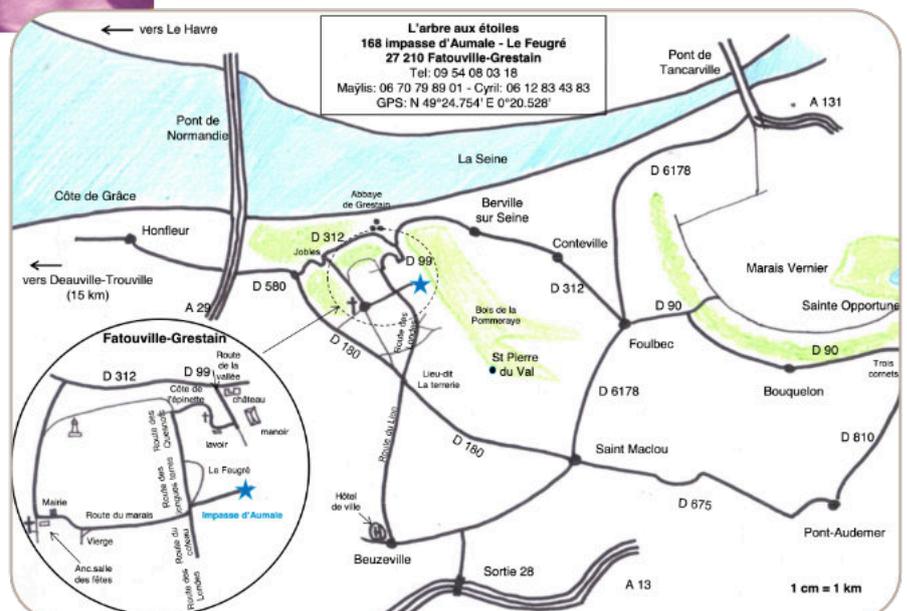
En venant de Paris : A13 sortie Beuzeville (N28).

Dans Beuzeville, prendre la route du Lion. Continuer tout droit pendant 7,5 km, en suivant la direction de Fatouville-Grestain (la route du lion devient route des londes, puis route du coteau). Au carrefour du lieu-dit le Feugré, l'impasse d'Aumale se trouve à droite. Aller tout au fond de l'impasse et se garer près du bâtiment en bois.

En train

Train pour Pont-L'évêque (20km) ou Deauville (25km) ou le Havre (45km). Réserver un taxi en avance ou prévoir un covoiturage avec d'autres participantes (une fiche de covoiturage sera créée pour le groupe afin de faciliter les déplacements).

Possibilité de prendre un bus Deauville-Honfleur (ligne 20 des bus verts du Calvados) à certains horaires, ce qui permet de n'être plus qu'à 9 km.



Conditions de réservation et annulation

Conditions de réservation (hors hébergement):

En réglant l'acompte de 200,00 euros votre place est réservée pour la pratique. Le complément de 200,00 euros vous sera demandé au plus tard 2 mois avant le début de la retraite, toutes les informations seront envoyées par mail.

Conditions d'annulation par la participante :

- annulation + de 60 jours avant le début de la retraite : 100% de la retraite est remboursée (acompte et complément).
- annulation - de 60 jours avant le début de la retraite: l'intégralité du montant de la retraite devra être réglé (ne sera pas remboursé).

Conditions d'annulation par l'organisatrice :

L'acompte et le complément seront intégralement remboursés en cas d'annulation de la part de l'organisatrice.