

सो इहम

TAÏA YOGA

*Du 12 au 14 décembre 2025
à l'Arbre aux étoiles
en Normandie*

RETRAITE DE YOGA



Un week-end, ça peut être long et court!

Suffisamment court pour s'extraire des obligations personnelles et professionnelles, pour se rassurer sur la durée d'engagement que cela demande, pour tester une expérience nouvelle pour laquelle on a de la curiosité en même temps que de l'appréhension.

Suffisamment long pour sortir la tête de l'eau, se dépayser, faire des rencontres nourrissantes, poser ses bagages émotionnels, remettre de l'huile dans les rouages du corps.

3 jours d'immersion dans le magnifique cadre de L'Arbre aux étoiles pour prendre soin de vous, vous laisser porter par ma voix, mettre les pieds sous la table et goûter les effets d'une pratique quotidienne.

Pendant la retraite, je vous guide un moment après l'autre, à travers des séances dynamiques ou plus lentes, je vous transmets des savoirs en anatomie, philosophie et physiologie, mais surtout nous les mettons en pratique. Ce temps qui s'étire ensemble permet d'approfondir des notions fondamentales telles que certains pranayamas, les bandhas ou encore la méditation. Les moments informels donnent également l'occasion de poser des questions ou de vérifier l'exécution de certaines postures.

L'expérience de groupe est inestimable dans ces retraites. Etre vu et voir les autres,

ceux que l'on croise parfois depuis des années sur le tapis d'à-côté, pour discuter, rire, danser, se confier ou approfondir des liens, participe au moment de bien-être pour ceux qui le souhaitent.

Caractéristiques de la retraite

- ◆ 3 jours et 2 nuits à l'Arbre aux Etoiles en Normandie
- ◆ Hébergement en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner végétariens)
- ◆ Pratiques de Yoga quotidiennes, méditations, pranayamas, mouvement libre en musique, auto massage.
- ◆ Toutes les personnes sont les bienvenues, des novices qui n'ont jamais fait de yoga aux expérimentées.

La retraite aura lieu dans le magnifique cadre de l'Arbre aux Etoiles, 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 selon la météo une balade, dont la possibilité de marcher en silence (et de faire des câlins aux arbres) pour celles et ceux qui veulent.

Pour réserver

Remplissez et renvoyez la fiche d'inscription et réglez l'acompte de 60 € par virement.

Vous avez des questions ?

Ecrivez-moi à verytaia@yahoo.fr

इत इहम

TAÏA YOGA

*Du 12 au 14 décembre 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.

Les pratiques enseignées sont le vinyasa, le hatha et le restauratif. La pratique 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.

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 et que chacun puisse déclarer son intention.

Le planning prévisionnel du séjour s'articule ainsi :

Vendredi 12 décembre : arrivée après 15h, suivie d'une pratique de deux heures

Samedi 13 décembre : une pratique le matin et l'après-midi

Dimanche 14 décembre : dernière pratique le matin, fin du séjour après le déjeuner.

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 150 €

(Hors hébergement en pension complète)

Tarif pour l'hébergement

Hébergement en pension complète (petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner) pour 3 jours et 2 nuits à l'Arbre aux étoiles.

Chambre partagée 2 à 3 pers. à 130 €/nuit.
Soit pour le séjour tout compris **260 €**

Chaque chambre dispose d'une salle de bain privée. Les tentes ne sont pas ouvertes pendant la saison hivernale.

Plus de chambre single disponible.

La réservation de l'hébergement est à faire sur le site de l'Arbre aux étoiles, le solde sera à régler avant le jour de votre arrivée à la retraite.

Photos du lieu: <https://www.larbreauxetoiles.fr>



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).

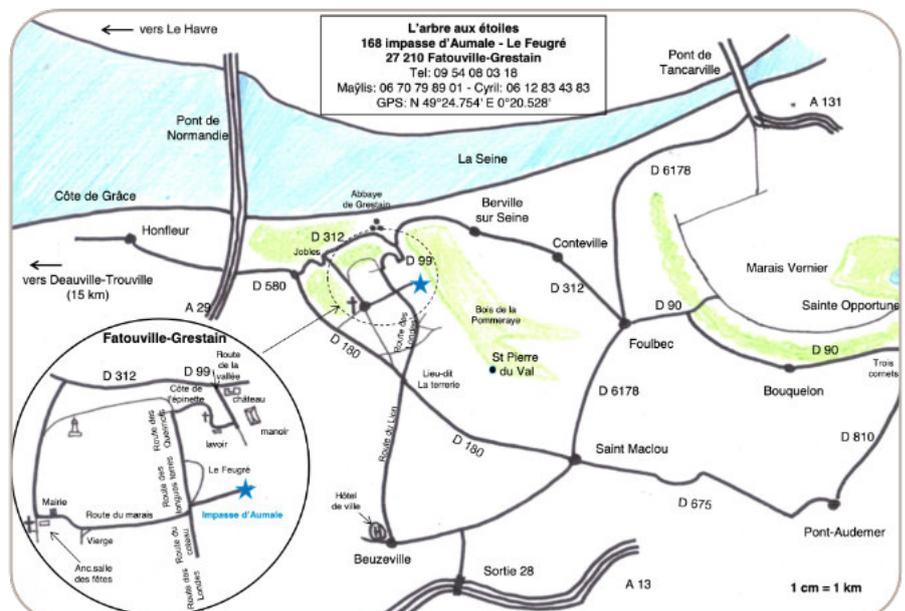
En venant de Paris : A13 sortie Beuzeville (N28).

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, voir les conditions sur le site de l'Arbre aux étoiles):

En réglant l'acompte de 60,00 euros votre place est réservée pour la pratique. Le complément de 60,00 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.