

Yoga d'automne et ancrage

RETRAITE DU 08 AU 10 OCTOBRE 2021



PAR CORALIE SALEMI ET CECILE VARLET



DOMAINE DE L'ARCHE

**12 RUE DE LA PIERRE LEVÉE
28150 LES VILLAGES
VOVEENS**



Programme

Arrivée le vendredi 08/10 pour 17h

Jour 1

17h30 - Cercle d'ouverture

18h30 - Yoga doux

20h00 - Dîner végétarien

21h30 - Soirée d'ouverture

Jour 2

8h00 - Méditation et yoga réveil

9h30 - Ptit déj végétarien

10h30 - Comprendre l'ayurveda et test doshique

12h30 - Déjeuner végétarien et temps libre

15h30 - Atelier Balade sensorielle et ancrage

18h00 - Yoga "ancrage"

19h30 - Dîner végétarien

21h00 - Rituel du soir

Jour 3

8h00 - Méditation et yoga réveil

9h30 - Ptit déj végétarien

10h30 - Atelier massage Qi Gong et mouvements Tai Chi

12h30 - Déjeuner végétarien

14h30 - DIY ayurvédique

16h00 - Cercle de fermeture

17h00 - Départ

"Offrez-vous une bulle de bien être, une parenthèse le temps d'un week end "



Les intervenantes



Coralie

Coralie est communicatrice et passionnée de bien être. Professeure certifiée de yoga hatha, vinyasa et de yoga hormonal, elle vous donnera les clés pour que vous puissiez ouvrir les portes de votre bonheur.



Cécile

Cécile est certifiée en PNL Humaniste, en Hypnose, et à la préparation mentale. Elle partagera ses valeurs avec vous tout au long de la retraite: le lien, l'accueil de soi et de l'autre, et l'authenticité.





Le lieu :

Domaine de l'arche
12 rue de la pierre levée, 28150 Les Villages Vovéens

Tarifs : 350€

CE QUI EST INCLUS :

- 2 nuits au Domaine de l'arche
- Tous les repas incluant petit-déjeuner, déjeuner et dîner
- Eau et Thé
- Draps
- Tapis de yoga, briques et sangles
- Les cours de yoga
- Les ateliers

CE QUI N'EST PAS INCLUS :

- Transport
- Activités ou excursions non mentionnées
- Serviettes de bain en supplément (10€)

Retraite ouverte à tous et tous niveaux.

RESERVATIONS ET INFOS :

06 49 54 28 29 ou 07 69 95 82 22

Réservations auprès du Domaine de L'arche
<https://www.ledomainedelarche.fr/séjours-et-retraites/octobre/octobre-8-au-0-coralie-et-céline/>

