

Retraite Yoga : Accueillir l'été

Vendredi 26 juin

À partir de 16h – Accueil des participants

Temps pour s'installer, découvrir les lieux, boissons d'accueil, premiers échanges

18h00 – Cercle d'ouverture

Présentations, intentions, le début de l'été : le moment de l'année où la lumière atteint son apogée, nous invitant à rayonner pleinement

Méditation guidée : "Ouvrir l'espace intérieur"

Yoga Yin Nidra : S'enraciner en douceur, relâcher les tensions du voyage (yoga du sommeil lucide)

20h00 – Dîner sous les pins

Ambiance conviviale à la lumière des bougies et du crépuscule provençal

Samedi 27 juin – Expansion & Joie

8h30 - 9h30 Pratique matinale : Hatha Yoga & Pranayama

Éveiller le corps, clarifier le mental

9h30 – 10h30 Petit-déjeuner en terrasse sous les pins

10h30 - 12h00 Libre (en option : massage ou balade à cheval)

12h00 – 13h00 Hatha Yoga

Libérer les tensions, booster l'énergie solaire, cultiver la joie

13h30 - Déjeuner d'été

14h30 – 16h00 Temps libre / Sieste / Lecture / Oracles / Baignade

Ou Initiation Yoga dans l'eau : Fluidité, fraîcheur, relâchement des résistances dans l'élément eau

16h00 – 18h00

Dégustation de vins au milieu des vignes.

Marche en conscience (avant la dégustation)

18h00 – 19h30

Yoga du rire et Yin Yoga au coucher du soleil

Invitation à la joie et à l'intégration des expériences de la journée

20h00 – Dîner provençal et moments de partage libres

21h30 – Soirée d'été : allumer des bougies, musique, danse intuitive (Tenue Blanche)

Dimanche 28 juin : Incarner sa lumière intérieure

8h30 - 9h30 Pratique matinale : Hatha Yoga & Pranayama (ouverture du cœur et plexus solaire) – Salutation au Soleil (108 x = 8 = 18)

9h30 – 10h30 Petit-déjeuner en terrasse sous les pins

10h30 - 12h00 Libre (en option : massage ou balade à cheval)

12h00 – 13h30 : Yoga Partner

13h30 – 14h30 Déjeuner d'été

14h30 – 16h00 Temps libre / Sieste / Lecture / Oracles / Baignade

Ou Initiation Yoga dans l'eau : Fluidité, fraîcheur, relâchement des résistances dans l'élément eau

16h00 – 18h00 Balade méditative & exploration des ruines du château médiéval
Marche en conscience + Pratique de yoga en lieu insolite

18h30 - 19h30 – Yin Yoga & Nidra au coucher du soleil en lien avec les méridiens de l'été (cœur et intestin grêle). Stimuler la joie et la connexion à soi

20h00 – Dîner et moments de partage libres

21h30 Tirage d'oracle et discussions philosophique autour du Yoga ou Chanting class (108 x OM)

Lundi 29 juin – Intégration & Rayonnement

8h30 – 9h45 Hatha Yoga & Pranayama
Pratique complète

10h00 – 11h00 Petit-déjeuner

11h00 – 12h30 Libre. Méditation & marche méditative en autonomie
Connexion à la nature, moment d'introspection libre

12h30 – 13h00 Cercle de clôture du week-end

13h00 – 14h30 Déjeuner sous les pins

14h30 – Départs. Possible de rester plus longtemps et de profiter du soleil au bord de la piscine

Ps : balades à cheval et massages sur résa. à votre arrivée pendant les temps libres

Possible d'arriver 1 jour avant et/ou de repartir 1 jour après (nuit + 1/2 pension : 100 €)