



Retraite

« Les Portes du Silence »

Retraite silencieuse Yoga & Méditation

Stage de 5 jours 4 nuits

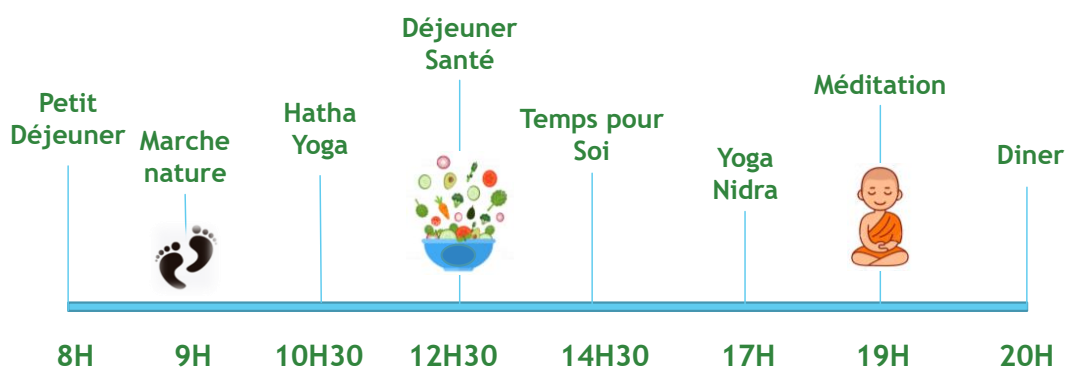
Il est temps de faire une pause et de prendre du temps pour soi !!!

Ce séjour vous permettra de prendre le temps de vous retrouver, d'aller à la découverte de votre intériorité, de qui vous êtes, de ce qui vous habite dans l'instant. Et d'accueillir toutes les parties de vous, avec vérité, douceur et bienveillance. Pour créer une vie qui vous ressemble !

Au programme :

- Pranayama**, détoxifiant et aide à faire monter l'énergie
- Hatha Yoga** dynamisant, aide à la circulation des énergies stagnantes et au renforcement des différents systèmes
- Méditation**, calmer et éclaircir le mental
- Yoga nidra**, renforcer l'immunité et récupérer de l'énergie
- Marche en nature**, observer et ressentir le vivant
- Temps libre, temps d'écoute et de partages** en groupe
- **Alimentation vivante, végétarienne et bio**. Tout au long de ce stage l'alimentation sera notre plus grande alliée !

Journée type pendant le stage :



L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance. Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes

Lieu du séjour : centre de ressourcement « **La Font Blanche** » à **BELVIS** plateau de saut (11) un site naturel de toute beauté dans les Pyrénées.

Tarif du séjour : 600 euros

Le séjour en pension complète comprend : La navette gare de Carcassonne au gîte et retour, l'hébergement, les repas matin, midi et soir, les collations, les cours et ateliers. Les repas sont bio et végétariens au maximum sans lactose et sans gluten. Prévenez si vous avez des allergies lors de votre inscription.

Arrivée gîte le samedi à partir de 16h - 18h réunion d'accueil

Fin du stage : mercredi 12h

Prévoir : Chaussures de marche - lunettes de soleil - chapeaux - crème solaire - des vêtements chaud (en montagne le temps est variable et les nuits sont fraîches), des vêtements souples pour la pratique du yoga un plaid pour le yoga nidra (des tapis de yoga sont à votre disposition au gîte) - Cahier /stylo.

Au plaisir de vos retrouver...

De tout cœur

Christelle

L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance.
Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes