PROGRAMME « WEEK-END YOGA »
avec Fabienne

Vendredi
*17h00 Arrivée (sauf arrivée plus tôt par train)
*18:00-19:00 Satsang
*19:00-20:00 Yin yoga
*20:00 Dîner

Samedi
*08:00-09:00 Méditation/pranayama
*09:00-10-30 Hatha yoga
*10:30-11:30 Brunch
*Temps libre ou 14:30-16.30 atelier chant créatif et voyage sonore avec Léa (30€) (3 pers min)
*18:00-19:00 Satsang
*19:00-20:00 Yin yoga
*20:00 Dîner

Dimanche
*08:00-09:00 Méditation/pranayama
*09:00-10-30 Hatha yoga
*10:30-11:30 Brunch
*12:00 départ

ou

prolongation du séjour lors de la retraite de 7 jours. (Voir activités et programme ci-dessous):

Activités

Le yoga hatha permet d'harmoniser, au travers de postures physiques et de la respiration (pranayama), deux énergies opposées mais complémentaires. C'est l'union du soleil (ha) et de la lune (tha), c'est à dire de toutes les dualités. Le cours est ouvert à tout le monde. Il n'y a rien à atteindre. Il suffit de ressentir ses limites, respirer et se détendre.

Le yoga yin est une forme plus douce, lente et méditative du yoga qui vise à maintenir certaines postures pendant plusieurs minutes en relâchant les muscles afin d'activer la circulation dans les articulations, les tendons et les ligaments, et de faciliter ainsi la flexibilité. C'est un moyen de lâcher prise, de trouver le silence intérieur et l'acceptation profonde de soi.

Le yoga somatique est une approche contemplative fusionnant le yoga traditionnel et les techniques somatiques, axée sur la conscience corporelle interne, le mouvement en pleine conscience et la connexion corps-esprit pour favoriser la guérison holistique.

Le Yoga Vinyasa est une forme de yoga dynamique. Les mouvements s'enchaînent de manière fluide, en lien avec la respiration. Il favorise le renforcement musculaire et développe l'endurance. Cette forme de yoga très populaire est pratiquée dans de nombreux studios de yoga.

Le Power Yoga est une adaptation moderne et intense du yoga dynamique. Il met l'accent sur le renforcement musculaire et l'aspect physique du yoga. Ce style s'inspire du Vinyasa Yoga tout en accentuant l'intensité et le rythme. Il convient aux personnes qui souhaitent pratiquer le yoga comme un entraînement complet et énergisant.

PROGRAMME RETRAITE DE 7 JOURS

Programme week-end yoga + Programme à la carte

À partir du dimanche après-midi, vous êtes en autonomie et les cours ne sont pas obligatoires. Vous organisez vos journées à votre guise. Merci de noter que les cours ne sont pas garantis si les inscriptions ne sont pas suffisantes (3 ou 4) ou si les enseignants ne sont pas disponibles.

L'organisation et le choix des cours à la carte se fera avec le groupe le samedi à 17:00

Cliquez ici pour plus d'informations sur les cours & les enseignants

Lundi

*10:00-12:00 **Qi gong** avec **Espéranza**: 20€ (d'octobre à juin).
*14:00-15:30 **Danse**/expression corporelle avec **Nathalie**: 20€ (mi-octobre à mi-juin)
*16:30: Art thérapie chez **Nathalie** (mandala, collage, modelage, atelier d'écriture (1 h/20€)
*Cours de yoga au choix (style et horaires) de juillet à fin août.

Mardi

*Entre 8:00-11:00 (avril-août): 1 ou plusieurs cours au choix (15€/cours): hatha, yin, vinyasa, power yoga.
*Entre 11:00-13:00 et/ou 16:00-18:00 (octobre-fin mars)**: yoga avec Anna** 1 ou plusieurs cours au choix (15€): Hatha, Vinyasa, Somatique, Yin, Méditation/pranayama

Mercredi

*À partir de 11h (avril-août): 1 ou plusieurs cours au choix (15€/cours): hatha, yin, vinyasa, power yoga.
*14:30-15:30 **Yoga du rire** avec **Murielle**: (12€/1h)
*Entre 18:00-20:00 (oct-fin mars) **yoga avec Anna** 1 ou plusieurs cours au choix (15€): Méditation/ pranayama

Jeudi

*Entre 8:00-10:30: **yoga avec Fabienne ou satsang**
*11:00-12:00 café/croissants pour se dire **au revoir**
***Départ à midi** ou prolongation de votre séjour de 3 à 7/14/21 jours