Se déconnecter de son quotidien pour mieux se reconnecter à soi même

Cette semaine de retraite est l'occasion d'une pause dans votre quotidien et son flot d'habitudes. Dans un cadre naturel au cœur du Lubéron, vous (re)trouverez votre ancrage à la terre et votre alignement pour développer stabilité et harmonie.

Le souffle, fil conducteur de ce stage, fera le lien entre travail postural, relaxation, méditation et vous guidera sur le chemin de la détente et du bien-être. Il vous accompagnera tout au long de la journée pour amener plus de conscience pendant les repas, les randonnées, ...

Le **Yoga** proposé est un Hatha Yoga de tradition Iyengar, un Yoga qui s'adapte à chacun avec l'aide d'accessoires tel que briques, sangles ou coussins. Vous pouvez ainsi profiter pleinement des bénéfices de cette pratique quelles que soient votre expérience et votre souplesse.

LIEU

Le gîte qui nous accueille est une ancienne ferme du XVIIIe rénovée dans les années 1980.

Il est situé à 600m d'altitude à la croisée du GR4 et du GR6 et domine la vallée du Calavon et la forêt de Valsainte. Le lieu dispose de nombreux espaces pour contempler la vue et profiter du calme environnant.

La salle de pratique est lumineuse avec des fenêtres qui donnent sur la vallée.

Il existe différentes formules d'hébergement.

Déroulement d'une journée

8h à 9h30 : Réveil corporel et postures
9h30 à 10h : Boissons chaudes, fruits
10h à 12h : Postures et respiration
12h à 17h : Déjeuner brunch, temps libre et/ou randonnée
17h à 19h : Relaxation, respiration et méditation
19h30 à 21h30 : Diner suivi d'une méditation musicale

Les soirées seront également des moments d'échanges qui viendront enrichir les sujets abordés dans la journée.

A noter : *Les horaires et contenus pourront être adaptés aux besoins et envies du groupe !*

Infos pratiques

- Le stage est animé par Glenn Louvet, professeur diplômé avec plus de 15 ans d'expérience d'enseignement en Inde et en France.
- Le gite du Chaloux se situe sur la commune de Simiane la Rotonde (04150)
- Le rendez-vous est fixé le jeudi 13 avril 2023 en fin d'après midi. Le stage se termine le mercredi 19 avril en début d'après midi.
- Places limitées à 10 participants.

Tarifs

<u>Frais d'animation du stage</u> : **350 €**

<u>Options d'hébergement par jour :</u>
Chambre en gite : **20,55€** (3 doubles et 2 triples)
Chambre d'hôte avec salle de bain privative :
65€ / 1pers - **85€** / 2 pers - **95€** / 3 pers

<u>Restauration :</u>
Compter environ 30€ par jour
Possibilité de se préparer à manger

<u>Modalité d'inscription :</u>
Un acompte de 300€ confirmera votre inscription.

Contact

Glenn LOUVET - glenn.louvet@protonmail.com - 07.80.81.55.22

Jivanaya.com