

A photograph of a room with a window overlooking a mountain landscape. The room has a wooden floor and a rug. In the foreground, there are several folded towels and a purple yoga mat. The text "Retraite Yoga EN CONSCIENCE" is overlaid on the image.

# Retraite Yoga EN CONSCIENCE

Du 11 au 13 octobre 2024  
Pyrénées Orientales





## Retraite Bien-être: Yoga, nature et cuisine santé

Un week-end de trois jours pour bouger, se ressourcer et prendre soin de soi dans cette belle région, organisé et encadré par Alice, Juliette et Véronique.

### Qui sommes-nous

🌸 Alice enseigne le Hatha Yoga, le Yin Yoga et de l'automassage, elle vous accompagnera vers un état profond de relaxation et de bien-être.

🌸 Juliette enseigne le Vinyasa Yoga, le Yoga de la Femme et le Yoga pré et post natal, elle vous proposera des pratiques fluides et dynamiques.

🌸 Véronique est passionnée de cuisine et de nutrition depuis longtemps, masseuse et yoga thérapeute, elle vous réglera avec ses repas sains et savoureux, tout en vous offrant des moments de détente et de sérénité.

### DATES ET LIEU

Du Vendredi 11 Octobre, 11:00  
au Dimanche 13 Octobre, 17:00

Petit groupe de 12 personnes  
maximum



St Laurent de  
Cerdans, France

### CONTACTS

Alice 06.59.39.05.82  
caire.alice@gmail.com

Juliette  
juliettebernier95@gmail.com



# Le Lieu

La retraite se déroule dans une charmante maison familiale, située dans la région des Pyrénées Orientales dans la commune de St Laurent de Cerdans.

Le domaine Les Planes vous offre une vue imprenable sur les Pyrénées. Entouré de plaines et de chevaux, ce lieu est idéal pour déconnecter et se ressourcer le temps d'un long week-end.

Les cours de yoga sont donnés dans un shala équipé, vue sur la montagne.



## Le Programme

Pour cette retraite, le niveau de pratique est débutant/intermédiaire et/ou avec une bonne condition physique.

### *VENDREDI*

10h30: Arrivée  
11h30: Cercle d'ouverture et Vinyasa Yoga  
13h30: Déjeuner  
16h00: Pranayama et Hatha Yoga  
18h: Atelier: Éveil des sens par la nourriture  
19h: Dîner  
20h30: Méditation

### *SAMEDI*

8h: Marche méditative  
9h: Mobilité / Yoga Vinyasa  
11h: Brunch  
14h30: Randonnée  
17h30: Yin yoga & Automassage  
19h00: Dîner  
20h30: Méditation

### *DIMANCHE*

8h: Marche méditative  
9h: Yoga du rire  
10h: Vinyasa Yoga  
12h: Brunch  
15h: Danse libératrice et cercle de fermeture  
16h30-17h: Départ





L'inscription sera validée après versement de l'acompte de 100 euros.

## le prix INCLUT

- 2 nuits en chambre double (partagée ou privée)
- Boissons chaudes + fruits & fruits secs à disposition
- 5 repas frais végétariens
- Pratiques de yoga et méditations
- Activités
- Matériels de yoga

## le prix n'inclut pas

- Le transport
- Couverture, coussin de méditation
- Massage de 60min | 50€, proposé par Véronique \*

**Tarif early bird -10% sur votre réservation avant le 20 Juillet 2024.**

## TARIFS & RÉSERVATION

- 400€ chambre double partagée
- 420€ chambre double privée
- 440€ chambre double privée + salle de bain privée

\*Massage des 5 continents : différentes techniques de massage (ayurvédique, turc, Lomi-Lomi, Tuina, suédois) → détox, lâcher prise, revitalisation, reconnexion

## informations complémentaires

- Possibilité de régler en plusieurs fois (envoyer demande par mail pour fixer un échéancier.)
- Dans tous les cas, le solde devra être versé le 11 Septembre au plus tard.

### MODALITÉS D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

- L'acompte est non remboursable
- Remboursement de la totalité sauf acompte en cas d'incidents de force majeure (Accident ou maladie sur justificatifs)
- En cas d'annulation sans justificatifs à plus d'un mois : l'acompte sera retenu ainsi que 50 % de la somme restante due
- En cas d'annulation à moins d'un mois : vous devrez payer 100 % de la somme restante due

### TRANSPORTS



St Laurent de  
Cerdans, France



En voiture

De Toulouse : 3h

De Montpellier : 2h45

De Perpignan : 1h



Des covoiturages  
seront organisés

#### Contacts

Alice 06.59.39.05.82  
caire.alice@gmail.com

Juliette 06.46.27.74.45  
peacefullyogi.toulouse@gmail.com

→ Inscription ici

à très bientôt !

Découvrez les  
témoignages et  
plus de photos par  
ici →



## *QUELQUES RETOURS...*

"Un séjour qui fait énormément de bien au corps et à l'esprit ! Tout était top : les cours de yoga, les balades, l'organisation, les repas et l'ambiance du groupe. C'était une parenthèse de calme et de bien-être, une petite bulle au milieu du quotidien qui permet de souffler, de se ressourcer, de faire de belles rencontres et de repartir apaisée avec une énergie nouvelle. Merci !!!"

"Une bien belle pause en toute bienveillance, entre yoga, nature et alimentation savoureuse, dans un très bel endroit! J'ai passé un très bon moment, rempli d'échanges, découvertes, d'accueil et de joie! MERCI beaucoup pour ce partage riche en émotions."

"Juste ravie de cette 1ère retraite ! Moi qui avait toujours rêvé d'en faire une, je n'ai pas été déçue. Je pèse mes mots en disant que ça se sera carrément révélé thérapeutique. S'offrir le temps et l'espace de pratiquer du yoga et de profiter de la nature du matin au soir m'a défatigué et déchargé en énergie négative. Merci pour TOUT et au plaisir de se refaire ça !"

"Une super retraite ! Rien à redire, tout était parfait : les cours de yoga, le rythme, les délicieux repas et le cadre incroyable. Parfait pour déconnecter de son quotidien et se reconnecter à son corps... le tout dans une ambiance très agréable, bienveillante, où on se sent chouchouter."

"Trois jours hors du temps avec Alice et Juliette, tout était parfait, un programme au top avec des cours de yoga variés, des repas délicieux et conviviaux et des temps libres. J'ai fini le séjour ressourcée et avec une seule envie : revenir !!!"

"Bravo c'était un régal du début à la fin Vous m'avez fait beaucoup de bien aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental Groupe sympathique et bienveillant Merci à toutes les 2 🙏"



*MERCI !*







