



RETRAITE

# *Week-end (Re)connexion*

DU 11 AU 13 OCTOBRE 2019  
NORMANDIE

Vous laisser porter, vous **reposer** et vous **régénérer** dans un espace **chaleureux** et **bienveillant**.

Vous **(re)connecter en douceur à votre corps** dans toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, mentale, énergétique et spirituelle.

Recevoir des **enseignements** et des **pratiques** que vous pourrez facilement intégrer dans votre quotidien en rentrant si vous le souhaitez.

Pratiquer le **yoga en conscience et à votre rythme**, quelle que soit votre pratique habituelle.

Profiter des ateliers de groupe pour **vous initier ou approfondir vos pratiques** (méditation, hygiène de vie, spiritualité, développement personnel, yoga,...).

Vous laisser **bercer par les instruments magiques** que nous avons ramené de nos voyages.

**Libérer** votre pouvoir de **création** et l'expression de vos **aspirations** profondes, en appréhendant mieux les lois universelles qui régissent nos vies.

Vivre d'**authentiques** instants de **partages**.

Faire le plein d'**énergie** en vous connectant à la **nature** (forêt, rivière, verger, chevaux,...) et en dégustant des **repas sains et savoureux**.



# Programme

L'objectif de la retraite est de pouvoir vous ressourcer et vous régénérer :

- Un cadre naturel propice à la détente.
- Des pratiques douces et accessibles à tous
- Des temps libres pour vous retrouver.
- Des soins collectifs pour vous relaxer et vous régénérer.

Yoga intégral et pratiques corporelles douces (tous niveaux - de débutant à initié)

Soins sonores et mantras, Chant Kirtan (en groupe)

Méditations et relaxations guidées

Cérémonies et cercles de partages

Petits rituels et connexion à la Nature

Enseignements sur la Spiritualité, l'hygiène de vie holistique,...

Vous en saurez un peu plus également en lisant nos bios ;)

DUGREENETDULOVE.COM

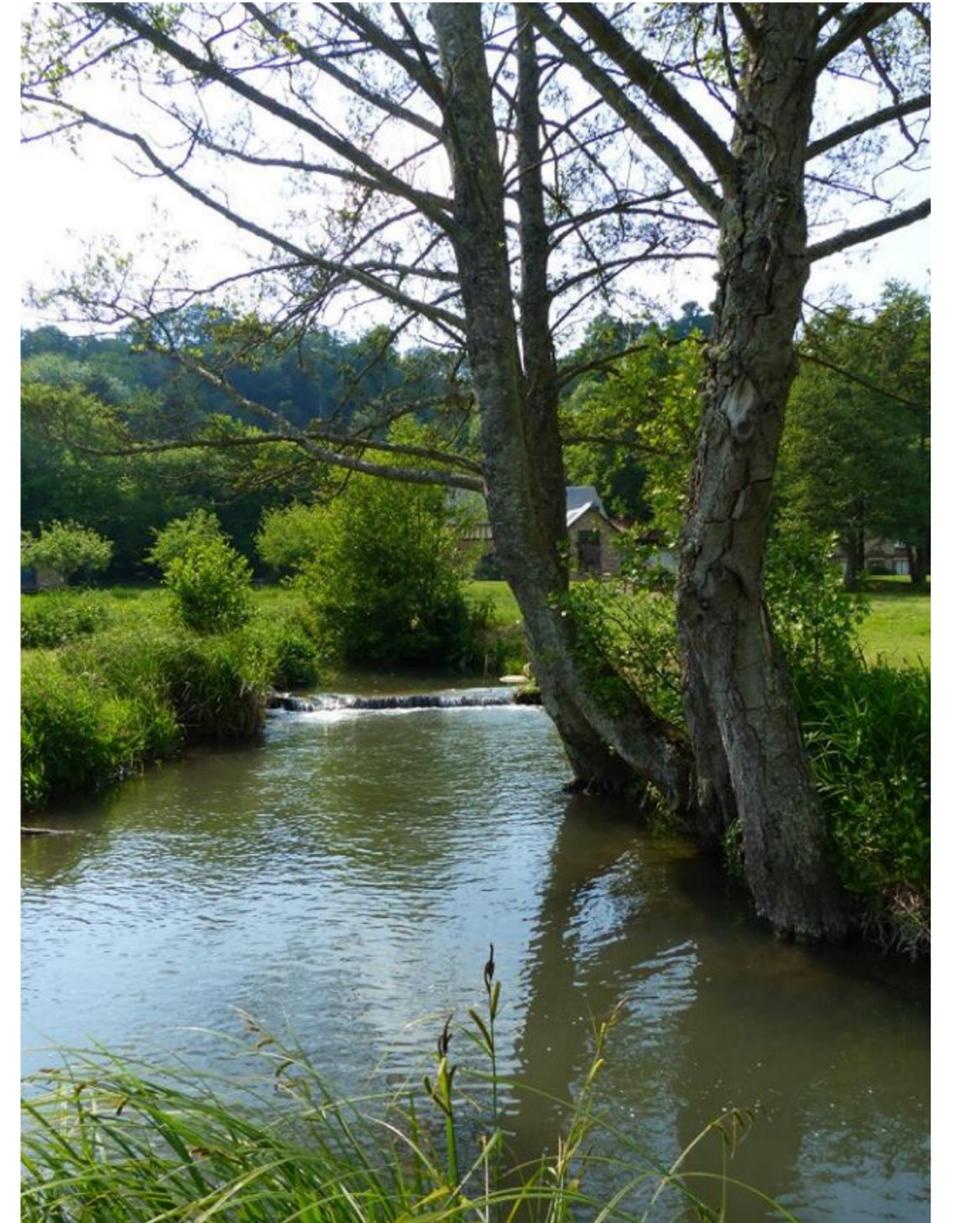


# Programme

## Concrètement nos journées :

- Réveil douceur : respirations et méditation guidée, mantras.
- Petit déjeuner
- Yoga et pratiques corporelles douces et en conscience, suivi d'un bain sonore (concert méditatif que vous recevez confortablement allongé)
- Temps libre et déjeuner
- Atelier en pleine nature (hygiène de vie, développement personnel et spiritualité), suivi de Yoga doux et relaxant.
- Dîner et cercles de partages : Chant kirtan (en groupe), relaxation sonore,

**Ce séjour est un moment pour vous, notre rôle est de vous offrir le cadre le plus apaisant possible. Vous êtes donc également totalement libre de ne pas participer à l'ensemble des pratiques et de vous reposer si vous le souhaitez.**



# *Le lieu*

Le lieu est un véritable bijou dans un écrin naturel sublime, tenu par des hôtes absolument adorables (et au sourire si communicatif)...rien que ça !

Le cœur du Hérisson n'accueille que des stages comme le notre, et ils portent une attention toute particulière à y préserver les douces énergies offertes par la Nature.



# *Le lieu*



Le cœur du Hérisson est situé à Ferrières-Saint-Hilaire en Normandie.

**Le lieu se trouve à 2h de Paris en voiture ou à 1h20 en train depuis la Gare Saint-Lazare.**

**Nous viendrons vous chercher à la gare qui est à 5 minutes du gîte :)  
Nous organiserons également des co-voiturages avec les participants.**



# Les intervenantes



Appelée par le yoga dès l'âge de 20 ans, Véronique l'a pratiqué sous de nombreuses formes avant de choisir de se former au **Yoga de l'Énergie** (4 années à l'Efyso). Sage magicienne, elle colore ses partages de toute sa palette : **Chamanisme, Yoga du son, Mantrathérapie, Yoga du rire, Danse des chakras, Yoga au féminin, Reiki** et autres soins énergétiques, **Yin Yoga** et Yoga Indo-égyptien, **Méditation**,... Elle a la joie d'enseigner et le plaisir de partager sa passion depuis plus de 10 ans.



**Thérapeute holistique, Clélia** parcourt le Monde en quête d'exploration et de transmission de connaissances ancestrales et plus récentes qui **connectent le corps, l'esprit et l'Univers**, Lors de ses voyages, en parallèles d'études de **Naturopathie**, elle s'est notamment formée en **Yoga, Yoga thérapie du son et mantra thérapie, Relation d'aide, Accompagnement de la fin de vie et des soins palliatifs, Massage, Toucher psycho-corporel et énergétique, capacités intuitives et spiritualité**,...

# *Information pratiques*

**Tarif du séjour :** 290 euros tout compris  
Modalités et délais de paiement flexibles comme toujours.

Comprend l'hébergement en pension complète (repas végétariens, adaptables aux vegans) en chambre partagée et toutes les interventions.  
Chambre individuelle possible avec majoration tarifaire (nous contacter).

Arrivée sur place le vendredi en fin de journée.  
Départ le dimanche en fin d'après-midi.

**Informations complémentaires et réservations :**  
**06 71 28 50 07 ou [dugreenetdulove@gmail.com](mailto:dugreenetdulove@gmail.com)**

