



RETRAITE

Week-end (Re)connexion

DU 15 AU 17 MAI 2020
HOSSEGOR

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 ;)



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.
- Diner 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.



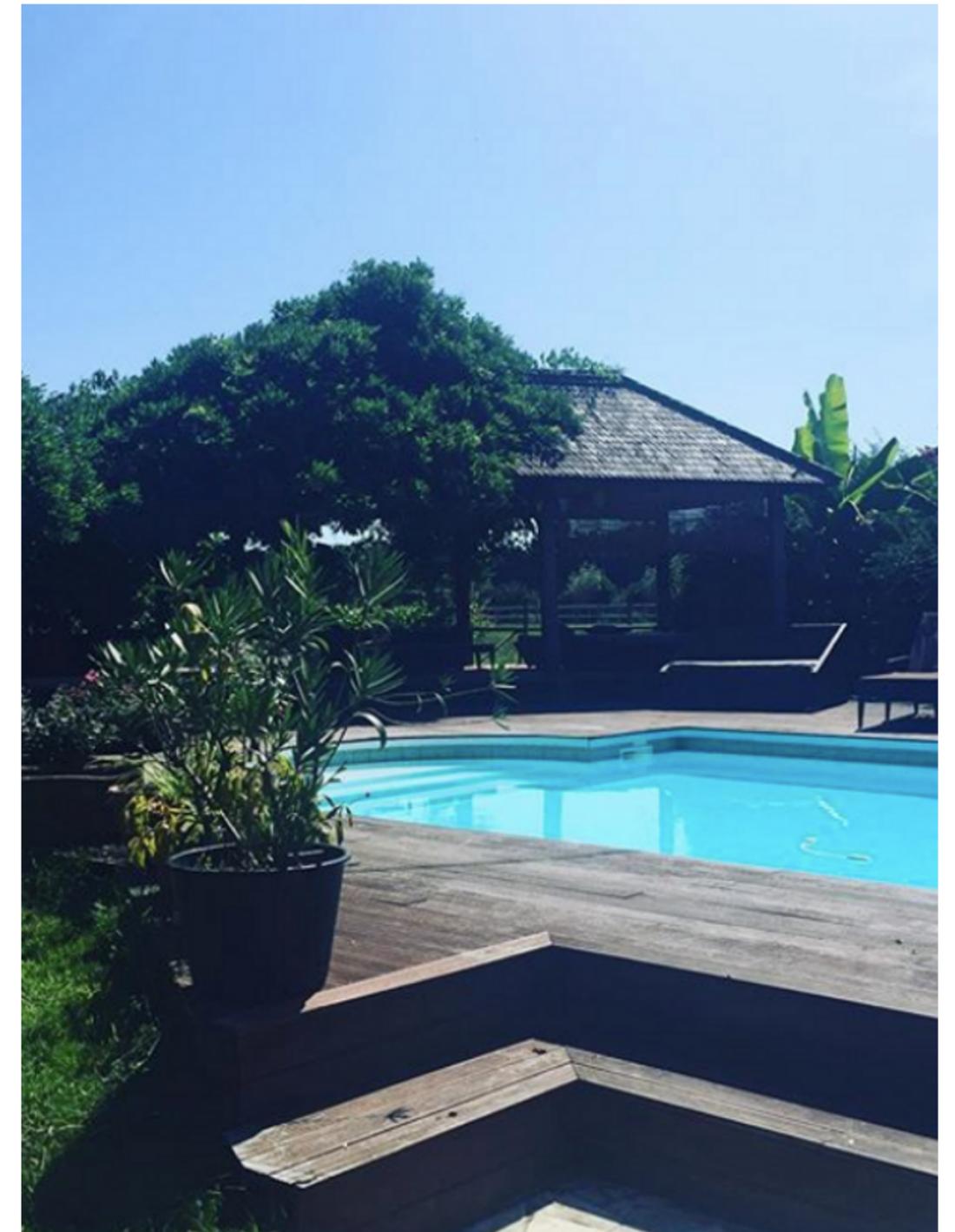
Le lieu

Nous serons accueilli(e)s à la **Ferme Audine à Hossegor**.

Située au cœur de l'ancien bassin de l'Adour, aux portes de l'Atlantique, Audine est une ferme landaise traditionnelle. Ce lieu unique est devenu une véritable terre d'accueil pour toute âme en quête de sérénité et de partage...

Proche de l'Océan, ce **gîte exceptionnel** nous offrira un confort propice à la détente. Nous pourrions également profiter des espaces bien-être du lieu :

- **Piscine**
- **Jacuzzi**
- **Hammam et sauna**
- **Massages, Soins ayurvédiques et énergétiques à la carte**
- **Tennis, Squash, Pétanque**



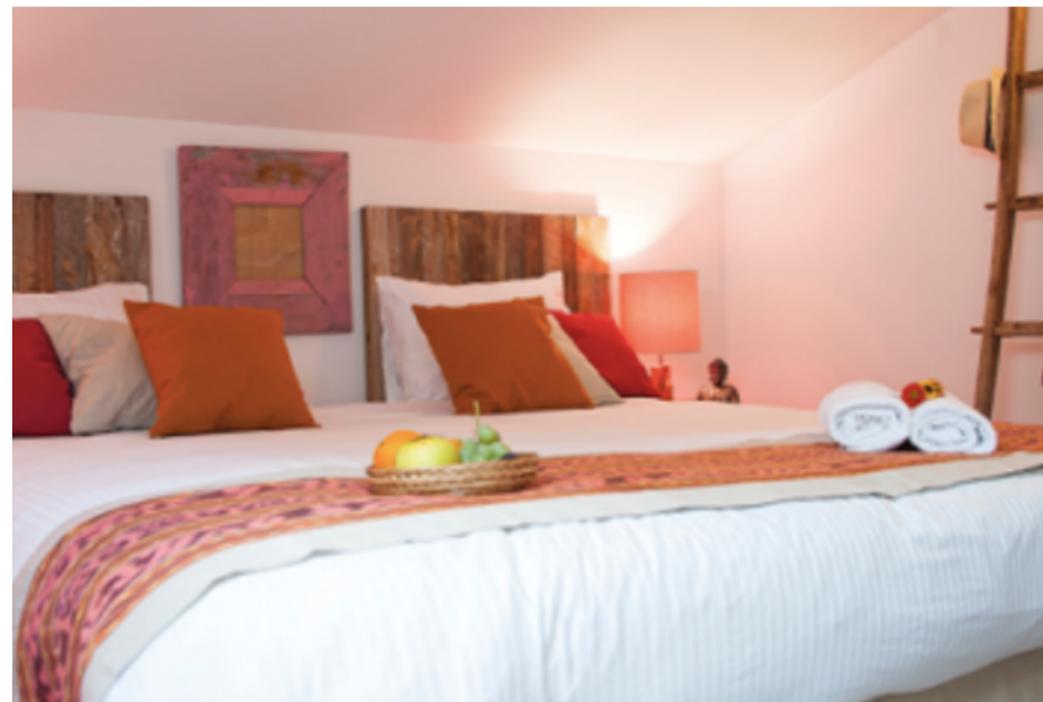
Le lieu

La Ferme Audine est située à Bénése-Maremne/Hossegor.

Le lieu se trouve à 2h de Bordeaux en voiture, 3h depuis Toulouse.

La gare la plus proches est Dax. (3h30 avec un direct depuis Paris)

Nous organisons 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 accompagne en cabinet et dans ses publications, les personnes désireuses de retisser un lien avec leur nature profonde. Passionnée par la magie de l'Univers et les lois qui le régissent, elle partage toutes les connaissances qui permettent de (r)évolutionner nos vies et le Monde. C'est avec cette vision qu'elle s'est formée en **Naturopathie** (CENATHO), **Yoga** (Yoga teacher Alliance Internationale), **Chemin d'évolution par le toucher** (massage et énergétique), **Relation d'aide**, Accompagnement des personnes en fin de vie et soins palliatifs, Capacités intuitives et **spiritualité, Mantra thérapie et yogathérapie sonore**,...

Information pratiques

Tarif du séjour : 490 euros tout compris
Modalités et délais de paiement flexibles comme toujours.

Comprend :

- l'hébergement en pension complète (repas bio et végétariens, adaptables aux vegans) en chambre double partagée,
- accès à la piscine, hammam, sauna, jacuzzi, tennis, squash,...
- 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

