

RETRAITE

Week-end (Re)connexion

DU 17 AU 19 AVRIL 2020

FERME DU RAVIN BLEU (77)

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.

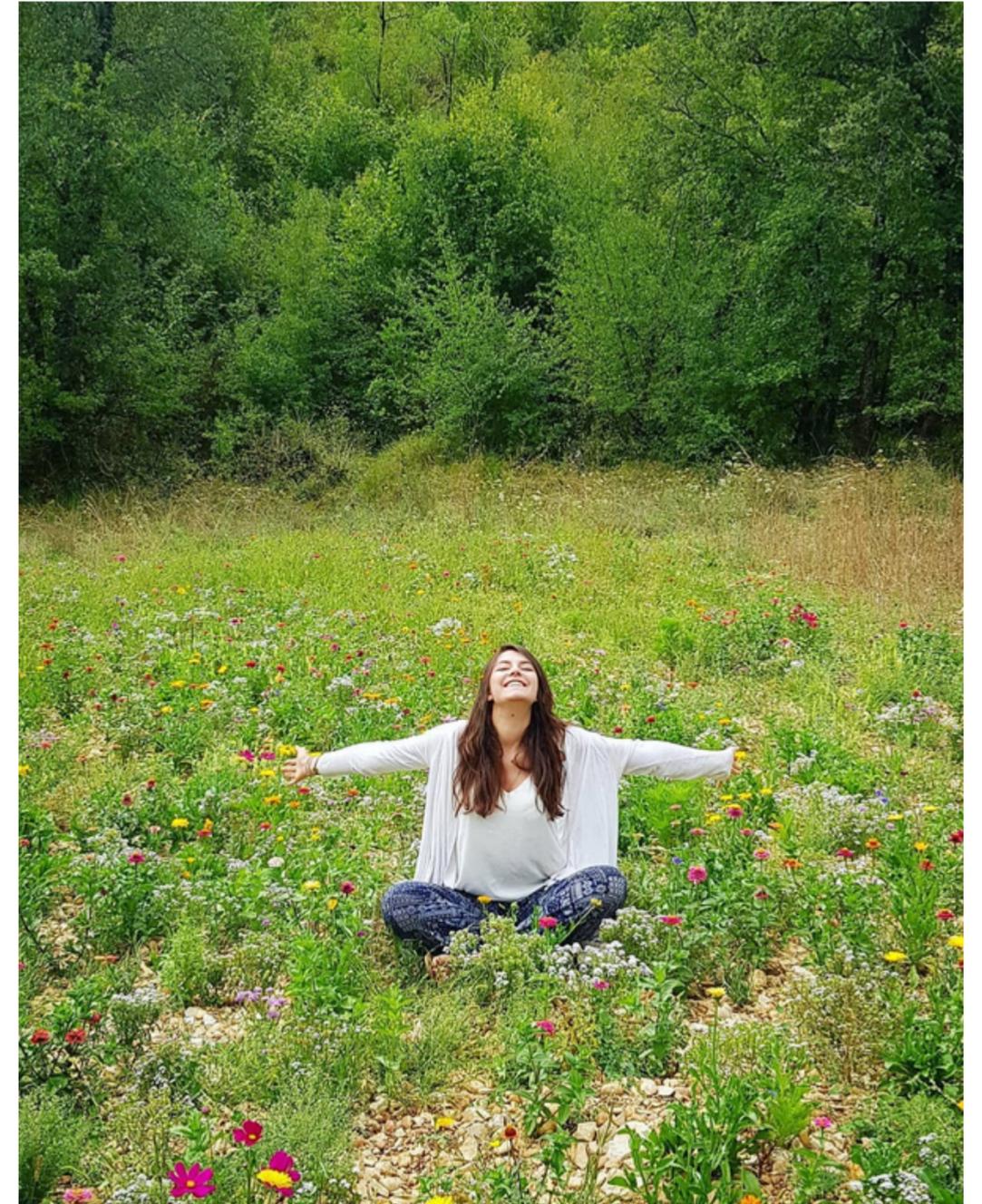
Profiter des ateliers de groupe pour **vous initier ou approfondir vos pratiques** (méditation, hygiène de vie, spiritualité, développement personnel, yoga,...).

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, lac, ...) 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)

Bains sonores, Mantras, Chant Kirtan (en groupe), Voyages au tambour

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, 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), bain sonore, chakra dance,...

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.

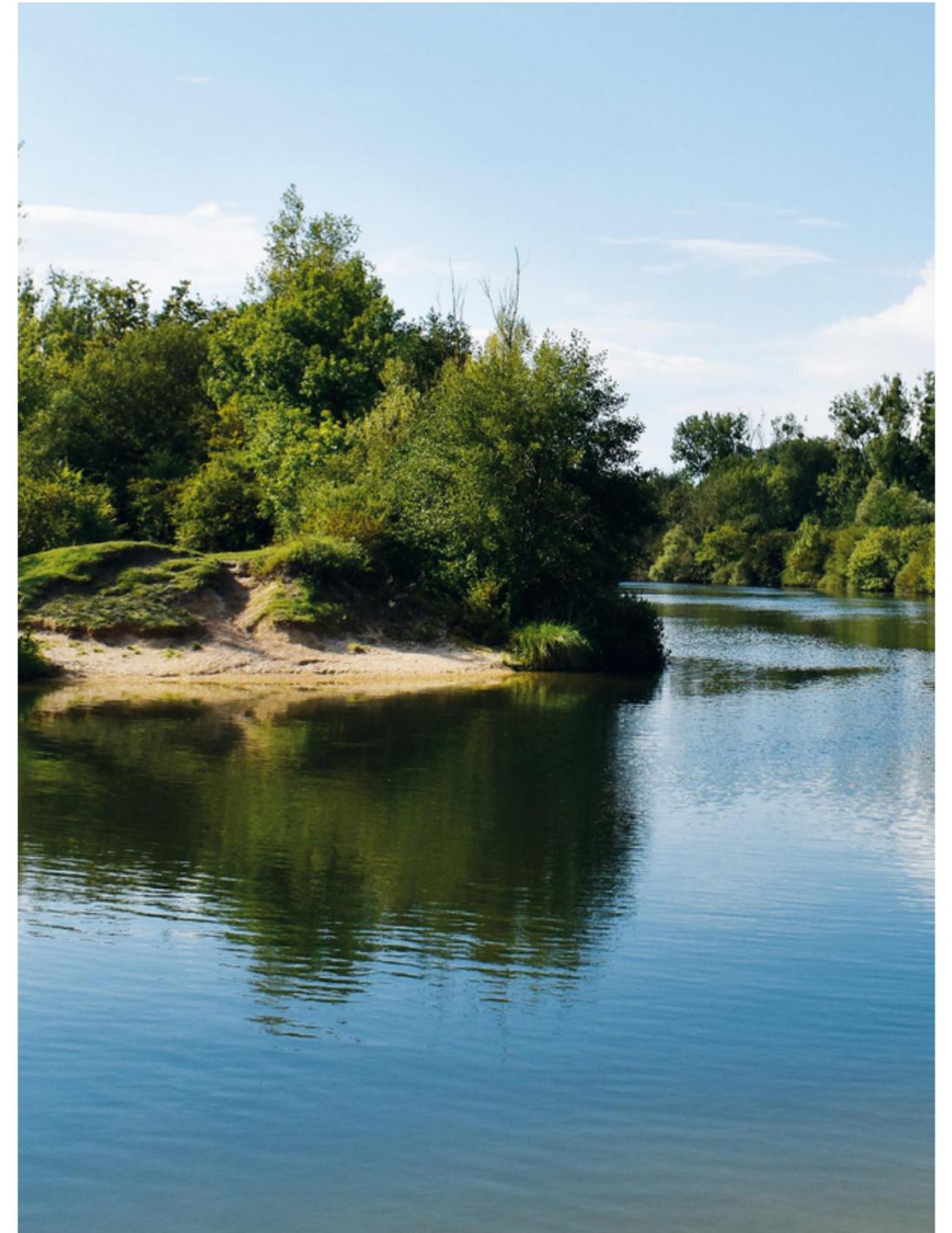
Le lieu

Nous serons accueilli(e)s à la **Ferme du Ravin Bleu**.

Nichée entre la cité médiévale de Provins et la forêt de Fontainebleau, la Ferme se situe dans la Bassée-Montois, un territoire rural et diversifié.

La Bassée, ou vallée de Seine, est une zone remarquable et unique par sa faune et sa flore. Le Montois est quant à lui un espace plus vallonné, parsemé de bois et de petits villages typiques. C'est dans cet environnement authentique et généreux que nos hôtes ont créé, au sein d'un corps de ferme du 17ème siècle ces gîtes associatifs & culturels.

Nous pourrions profiter des sentiers de promenade et du grand Lac, pour une grande bouffée d'air «pur» à une heure de Paris.



Le lieu

Côté cuisine, nos hôtes proposent une cuisine simple et élégante, biologique et végétarienne, qui allie terroir et innovation. Vous y goûterez des plats traditionnels et des créations originales faites maison. Des produits frais préparés le jour même pour des repas équilibrés, sains et gourmands.

Pour rythmer votre journée & vos pauses, la ferme nous proposera des boissons chaudes, des jus de fruits et des gâteaux maison.



Le lieu

La Ferme du Ravin Bleu est située à Montigny-Lencoup dans le 77.

Le lieu se trouve à 1h de Paris en voiture.

En train transilien :

- de Paris gare de Est à la gare de Nangis (45 min de transport)
- de Paris gare de Lyon à la gare de Montereau-Fault-Yonne (1 heure de transport)

Prix : Zone 5 – Gratuit avec le pass Navigo ou moins de 10€. Départ minimum toutes les heures.

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 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**,...

Témoignages

« Une vraie bulle d'air frais. Une source d'apaisement, d'énergie, de quiétude et de bonheur. Merci. »

« Magique ! Une retraite riche en découvertes, en partages, remplie de belles énergies, pour mieux prendre soin de soi et des autres. »

« Week-end d'amour, de bien être, de partage, de rires, de bons petits plats, de bains sonores, de chants, de yoga : Un beau voyage avec de belles personnes ! Merci encore. »

« 2 jours de sérénité, de retour sur soi et surtout vers les autres ...de beaux moments de yoga, de chants, de détente et des repas qui réunissent des personnes différentes mais heureuses de partager ces moments qui rapprochent... (trop courts en fait...) »

« Ce fut une parenthèse hors du quotidien, où le partage des expériences et des émotions nous a reliées et faites vibrer. »

"J'ai vécu une belle expérience humaine et j'ai déjà envie de réitérer. J'atterris petit à petit et je suis très reconnaissante d'avoir pu m'octroyer cette parenthèse. Je vous encourage une fois dans votre vie à vous faire ce cadeau."

« Cette retraite Magie indienne au féminin a été pour moi une parenthèse de bien-être, où je me suis laissée porter par 2 magiciennes dans une ambiance chaleureuse. Je suis repartie avec le souvenir de beaux échanges avec les autres participantes, de délicieuses recettes, bonnes pour le corps et bien sûr une envie ravivée de pratiquer un peu de yoga régulièrement pour le corps ... et l'esprit ! J'en suis ressortie un peu transformée, avec le désir d'être plus présente aux autres et à chaque instant de la vie ! Sans oublier les bonus : on avait droit à des activités surprises... j'ai adoré l'atelier danse orientale !! Merci Léa et surtout merci Clélia et Véronique ! »

« De l'émotion, de la joie, des pleurs. Des moments qui vous aident et vous accompagnent et qui ne vous quittent plus. Un moment pour soi et l'ouverture aux autres. »

"Mon corps et ma tête vous disent Merci pour ce partage...encore ! Ce week end a été comme une petite parenthèse de vie, un moment suspendu dans le temps pour soi. Votre attention, vos mots à véronique et toi , vos regards bienveillants et votre sourire sincère ont été des cadeaux ainsi que la rencontre avec le groupe. Beaucoup de douceur pour mon jardin intérieur. Merci."

Information pratiques

Tarif du séjour : 340 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
- et toutes les interventions.

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

