

5 jours en Auvergne Retraite yoga Yin & Yang

Du lundi 3 mai 18h au samedi 8 mai 2021 12h

Le lieu

Le séminaire se déroulera au **gîte La Chaponie**, en Haute-Loire, à 15 km au sud du Puy-en-Velay, dans un cadre naturel et calme. Dans la vallée de la Loire, à 860 m d'altitude, La Chaponie est une ancienne ferme isolée, dont les fondations datent du XIIe siècle. Elle était à l'époque un relais sur la voie romaine La Régordane (GR700). Bâtie en pierre volcanique, La Chaponie a été restaurée en 2002 en respectant les méthodes et matériaux traditionnels de construction.

Le gîte de groupe La Chaponie est un lieu de vie, de cultures, un lieu où l'on se ressource !

Gîte La Chaponie

Chaponade - 43370 Saint Christophe sur Dolaison

Plus d'informations : <http://www.gitelachaponie.com/>

Programme

Lundi

à partir de 15h : arrivée des participants et installation

18h30-19h30 : Yin Yoga

20h : Dîner

Mardi

9h15 : Introduction des 5 jours

9h30-10h45 : Yin Yoga

11h – 12h : Yoga Nidra

12h - 14h : Déjeuner et sieste

14h30- 15h: Temps d'échanges

15h – 16h : Yin Yoga

16h – 17h : Yoga Nidra et/ou méditation anapanasati

Temps libre

20h : Dîner

Mercredi, jeudi et vendredi

9h30 – 10h45 : Yin Yoga

11h – 12h : Yoga Nidra / Anapanasati

12h – 14h30 Déjeuner et sieste

14h30 – 15h15 Marche attentive dans la nature

15h30 -17h Pratique Yang (Vinyasa yoga ou danse du dragon) puis Yin

17h – 17h30 Thé

17h30 – 19h Yoga Nidra / Anapanasati / pratiques respiratoires

19h – 20h : Temps d'échange autour de la journée

20h : Dîner

Samedi

9h30 – 10h30 : Yin Yoga

10h30 – 11h : Anapanasati

12h : Départ du gîte.

Tarifs et modalités d'inscription

Tarifs

Enseignement : 350€ par personne

Hébergement demi-pension 5 nuits (petits déjeuners et dîners compris) : 205€ par personne

Taxe de séjour : 0,80€ par nuit par adulte

4 déjeuners (mardi, mercredi, jeudi et vendredi) : 60€ par personne

Inscriptions :

Pour confirmer votre inscription, merci de nous faire parvenir un chèque de 150€ d'arrhes, ce chèque ne sera pas encaissé avant la fin du séjour.

Un minimum de **10 personnes** est nécessaire pour maintenir ce séjour. N'hésitez pas à en parler autour de vous. Nous prenons les inscriptions **jusqu'au 28 février 2021 minuit**, date à laquelle nous confirmerons ou annulerons le séjour.

N'est pas inclus :

- Votre trajet A/R jusqu'au Gîte La Chaponie
- Couettes, housses de couette et serviettes de toilettes*

**Les lits sont équipés d'un drap-housse et les oreillers d'une taie.*

Le gîte loue des couettes et housses de couettes à 8€ / lit, pour la durée du séjour.

Si vous le souhaitez, vous pouvez amener vos propres couettes et duvets.

Le gîte loue aussi (si besoin) les serviettes de toilettes : 3€/personne

Accès

La gare la plus proche est Le Puy en Velay (TGV de Paris Gare de Lyon à St Etienne puis TER jusqu'au Puy en Velay).

Merci de nous indiquer si vous venez en train ou en voiture, afin que nous puissions organiser des co-voiturages depuis la gare du Puy en Velay.

Organisation des repas

Petit déjeuner et dîner

Une grande cuisine est à notre disposition dans le gîte. Chacun sera libre pour la préparation de son petit déjeuner. Une rotation en cuisine sera organisée entre nous pour les repas du soir.

Déjeuner

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi : le déjeuner (sans gluten et sans lactose) sera cuisiné et servi par nos hôtes.

Matériel de pratique

Apportez votre tapis de yoga et supports (briques), si vous n'en n'avez pas, écrivez à Isabelle (esprityin@gmail.com).

Contacts

Alain Boutet

20 avenue Pasteur

93100 Montreuil

06.07.78.13.78

alainboutet53@gmail.com

Isabelle Chabanon-Pouget

6 rue Houdon

75018 Paris

06.89.56.51.92

esprityin@gmail.com