Bonjour à tous,

Nous (Julie et Simon) organisons une retraite de yoga le **week-end du 12 au 14 juin.**

Nous vous accueillerons le vendredi à partir de 16h. Nous commencerons vers 18h.
Nous terminerons dimanche en début d'après-midi après le rangement et le ménage.

Cette retraite sera l'occasion de mettre à profit notre pratique du yoga qui recentre, apaise, intériorise, pour favoriser une introspection. Celle-ci pourra nous permettre de sentir des réponses, voir se dessiner une direction, et bien sûr discerner toujours davantage cet espace de paix en nous, immuable, témoin de toutes expériences.

Pour en savoir plus sur notre approche du yoga :

www.viniyogahautesalpes.fr
www.theraneo.com/julie-gallegos

Le programme sera ajustable, et comportera des pratiques de yoga, des temps de marche en silence, de méditation. Ces retraites sont souvent l'occasion de rencontre avec nos émotions profondes, et nous aborderons comment accueillir en conscience leur expression afin de saisir leur présence comme une chance.

Où ?

Au tiers lieu du mont Colombis
Il s'agit d'un lieu très paisible et retiré sur un haut plateau. Nous aurons une très belle salle octogonale (eco-construction) pour les pratiques.
Concernant le logement, il y aura le choix entre dortoir et camping. Il y a un toilette à eau traditionnel et plusieurs toilettes sèches extérieurs. Deux douches.

Point gps du lieu : https://maps.app.goo.gl/jEWLBBCBVCCTR5jd9
Site internet : https://www.lessensdetheus.fr/

Concernant les repas, nous fonctionnerons en repas partagés entre pique-nique et cuisine.
La retraite commencera vendredi fin d'après-midi au dimanche après-midi.

Coût ?

Les tarifs seront dégressifs suivant le nombre d'inscrits (tout compris, intégrant le yoga et l'hébergement) :
- entre 150 € et 170€ avec hébergement en dortoir (selon le nombre d'inscrits)
- entre 140€ et 160 € avec hébergement en tente (selon le nombre d'inscrits)

Nous espérons vous retrouver nombreux pour partager ce moment.
N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations complémentaires.

--
Simon & Julie
06.87.17.11.31
simon@viniyogahautesalpes.fr
www.viniyogahautesalpes.fr
www.theraneo.com/julie-gallegos