

RETRAITE PASSAGE DE L'ÉTÉ À L'AUTOMNE AU CŒUR DES VOSGES DU NORD

Nous vous proposons trois jours pour vous ressourcer dans LES VOSGES DU NORD. Nous avons organisé ce programme avec différentes activités complémentaires afin de se retrouver soi et de se connecter à cette période de changement : le passage de l'Été à l'Automne.

Présentation

Claudia pratique le Yoga depuis huit ans, exerce comme enseignante de Yoga depuis presque 5 ans sur Strasbourg. Le Yoga offre un équilibre énergétique, physique, mental et émotionnel. Claudia décide de se former alors en 2017, à son retour en France, après avoir vécu cinq ans en Australie. Elle débute avec une formation deux cent heures YTT (yoga teacher training) Vinyasa à Chamonix. Claudia a peu à peu intégré la méditation dans sa pratique et ses cours, en suivant le cursus MBSR (mindfulness-based stress reduction), ainsi qu'une pratique du Yoga plus douce. C'est alors que pendant les confinements, elle se forme à la Yoga-thérapie et au Yin Yoga, et entre deux confinements aux bols tibétains afin de réaliser des



relaxations sonores et des massages aux bols. Claudia aime le côté dynamique du Yoga Vinyasa et le côté plus doux du Yin Yoga, et cherche une harmonie entre le Yin et le Yang dans sa pratique mais aussi dans la vie de tous les jours...

Jennifer exerce comme Sophrologue depuis quatre ans dans le Var. La Sophrologie est une méthode psychocorporelle à visée existentielle, inspirée du Yoga, de la Méditation de Pleine Conscience, de l'Hypnose et de la Psychanalyse, entre autres. Elle a été créée par le Neuro-Psychiatre Alfonso Caycedo pour remplacer les médicaments dans les services psychiatriques. Pratiquer la Sophrologie permet de relâcher toutes les tensions physiques et psycho-émotionnelles mais aussi d'apprendre à mieux se connaître, se comprendre dans l'instant présent. Ainsi, elle offre l'opportunité de mieux s'accompagner et de s'aimer davantage. Jennifer s'est ensuite formée à l'Hypnose, à la Méditation de Pleine Conscience et en Thérapie Forestière. Elle reçoit à son cabinet à Fréjus et consulte aussi à distance.

RETRAITE PASSAGE DE L'ÉTÉ À L'AUTOMNE AU CŒUR DES VOSGES DU NORD

Hébergement : Au vert chez Diane K Von Bayonetta : 5 Rue du Stangenweyer, 67340 Sparsbach

Repas : Les repas seront élaborés par Claudia et Jennifer, avec des aliments végétariens et de saison.

Matériel : Prévoyez des vêtements confortables, un foulard, un sac à dos, des chaussures de marche et une gourde. Ainsi qu'un tapis de Yoga, un coussin de méditation, des briques, une sangle.

Tarif : 350€/personne Le tarif comprend l'ensemble des séances indiquées ci-dessous, ainsi que l'hébergement en

chambre à partager, les repas et les encas. Il n'inclut pas les frais d'annulation, les assurances de rapatriement et les frais de transports pour arriver sur les lieux.

Dates & Planning : Week-end du 23 au 25 Septembre

Jour 1 :

Arrivée à partir de 14h
Cercle d'ouverture
Sophro-Yin Yoga, l'entrée dans l'Automne
Dîner
Yoga Nidra

Jour 2 :

8h30 Pranayamas & Massage du ventre avec ballon de pilates
Petit Déjeuner
Bain de Forêt
Déjeuner
Voyage Sonore
Dîner
Cercle de la Nouvelle Lune en Balance

Jour 3 : (Jeûne Intermittent proposé)

9h Yoga Vinyasa & Relaxation Thérapeutique de Jacobson
Brunch
Balade en Pleine Conscience & Cercle de Clôture
15h Fin



RETRAITE PASSAGE DE L 'ÉTÉ À L'AUTOMNE AU CŒUR DES VOSGES DU NORD

Informations & Inscriptions

Claudia Mayer au 0785369337 ou clomayer13@gmail.com

Conditions de participation

Versement d'un acompte de 200 euros via Paypal. Le solde dû sera à régler à l'arrivée au WE. Les inscriptions se font par ordre d'arrivée et ne peuvent pas être annulées au-delà de 15 jours avant la date de la retraite. En cas de désistement au-delà de ces délais, aucun remboursement ne pourra être effectué. (hors souci de santé vous empêchant de venir) La validation de votre inscription vous sera confirmée par e-mail. Places limitées à 8 personnes.

Par votre signature, vous déclarez accepter les conditions de participation.

BULLETIN D'INSCRIPTION :

Nom/prénom

Adresse

Tél

Email

Pour les repas : Allergies ou intolérances alimentaires

.....
.....

Pour le Yoga : Quels accessoires de Yoga avez-vous ?
(tapis, briques, sangle, zafu, bolster, balles de massage, ballon de pilates 220mm...)

.....
.....

Santé : À signaler (opération récente, douleurs articulaires, problème cardiaque, grossesse...)

.....
.....

Le, Signature :