



**RETRAITE YOGA
&
RETOUR À SOI**

(R)éveil du printemps

Du 21 au 23 Avril

**Au chalet du Solayan, à Aspet, coeur
des Pyrénées**



Les voix du corps

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI

(R)éveil du printemps

LE PRINTEMPS C'EST LA SAISON OÙ LA NATURE SE REVEILLE SOUS LES DOUX RAYONS DU SOLEIL. EN SYMBIOSE AVEC GAIA, EMERGE EN NOTRE COCON UN ESPACE DE **RENOUVEAU.**

RESSOURCÉ(E)S PAR L'HIVER, NOUS ENTRONS ALORS DANS UNE PÉRIODE DE **REVEIL**, PRÊT(E) À ECLORE À SOI.

AU COEUR DE CETTE DOUCE INVITATION À LA MISE EN MOUVEMENT, NOUS NOUS EVEILLON À UN **CHAMPS DES POSSIBLES.**

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Prendre un temps pour soi lors d'une retraite de printemps

En cette saison de réveil, je vous accompagne en douceur le temps d'un week-end. Au travers du **yoga**, de l'**ayurvéda** et d'**approches sur le lien au corps**, je vous partage des clés afin de bénéficier pleinement de l'énergie du printemps.

Vous serez soutenu(e)s tant dans la **mise en action** que dans le **lâcher prise**.

Un week-end de retraite c'est une **parenthèse de douceur et de bienveillance** où vous vous accordez du temps pour vous, au travers de **pratiques en harmonie avec vos besoins** dans l'instant et de temps de **discussions** et de **partages**.

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Le programme

Vendredi

A partir de 17h00 – Accueil des participant.e.s

18h-19h15 – Pratique de Hatha yoga

19h30 – Diner

21h – Cercle d'ouverture

Samedi

7h30-8h: Neti (nettoyage nasal pour préparer à la pratique) & Boisson chaude

8h15-10h15 – Pratique de yoga & (r)éveil corporel: détox et stimulation du feu intérieur

10h30 – Brunch végétarien, local & de saison

Temps libre & marches

13h30-15h – Atelier discussion Ayurvéda/
Santé naturelle au printemps & philosophie du
yoga au quotidien

Temps libre & SPA

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Le programme

17h30 -18h45 – Pratique de yoga inspiration
yin (yoga doux, méditatif & récupératif)

19h – Dîner végétarien, local & de saison

21h – Cercle & Yoga Nidra pour un sommeil
tout doux

Dimanche

7h30-8h: Neti & Boisson chaude

8h15 - 10h15 – Pratique de Yoga & (r)éveil
corporel: ouverture du coeur & accueil du
nouveau

10h30 – Brunch végétarien, local & de
saison

12h-13h – Marche collective

13h-14h15 – Cercle de fermeture

**Accès SPA jusqu'à 16h30 - Départ de
l'établissement 17h maximum**

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Les temps de pause

Les temps libres vous permettent de vous **ressourcer** et d'**intégrer les pratiques du matin**.

Si il fait beau, vous avez la possibilité de **profiter de la nature** en partant en balade autour du chalet. Un temps sera dédié le Samedi & le Dimanche pour profiter de l'espace **SPA**.

Vous pouvez aussi prendre du temps pour **lire**, faire la **sieste**, **écrire**, **vaguer dans vos réflexions...**

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Le SPA

Le **SPA** du Solayan dispose d'un **sauna**,
une **piscine** chauffée, un **jacuzzi** & de
bains nordiques (froid et chaud).



Les voix du corps

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Les temps de pause

Vous avez aussi la possibilité de **réserver un temps pour vous** avec un massage adapté à vos besoins auprès de Cyrille, mon conjoint, qui vous proposera:

1h de massage au choix:

- **Shiatsu** (massage traditionnel japonais habillé au sol)
- **Californien** (massage à l'huile doux et enveloppant)
- **Reflexologie plantaire**

50€

Massage à réserver en amont à mes côtés.

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Le Solayan - un cocon nature & SPA

Au coeur des Pyrénées, à 1h30 de Pau,
ce **chalet** authentique nous accueille
avec ses **8 chambres** avec salles d'eau
privatives.

Un lieu idéal pour la détente &
déconnexion avec son **spa** incluant
sauna, jacuzzi, piscine chauffée & bain
nordique (chaud & froid).

La pratique se déroule dans une
yourte tant chaleureuse que
lumineuse ouverte sur le massif du
Cagire.

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Arriver dans ce lieu de déconnexion

Le lieu se situe à **1h30 de Pau**

Il est accessible en **voiture**.

Pour vous faciliter le trajet, vous aurez la possibilité de venir en **covoiturage**. Afin que vous puissiez vous organiser, je vous enverrai un **email** avant la retraite regroupant les contacts des participants ainsi que leur lieu et horaire de départ souhaités.

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Les Chambres

*Les chambres sont doubles ou triples
(non mixtes sauf couples qui auront
automatiquement une chambre de 2)*



RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Matériel à apporter

Nécessaire

Un **tapis de Yoga** (peut être fourni si besoin)

Une **tenue souple** et confortable pour la pratique

Un **carnet et un stylo**

Maillot de bain pour le SPA

Facultatif

Un **coussin** de méditation ou des **blocs**

Une **gourde** pour la pratique

Des **chaussures de marche**

Un **plaid tout doux** (pour les relaxations)

Les voix du corps

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI (R)éveil du printemps

Tarifs

**Tout compris: pension complète + frais
pédagogiques + accès spa**

**Early Bird
(jusqu'au 1er janvier)**

350€

Classic

380€

* Les pratiques de yoga sont ouvertes à tou(te)s.
Différentes options sont proposées pour s'adapter aux
capacités de chacun(e)s.

** Afin de réserver votre place, un acompte du montant
des frais pédagogiques (125€b / 155€c) non
remboursable vous sera demandé. Vous devrez ensuite
m'envoyer le chèque à l'ordre du solayan (225€) qui ne
sera encaissé qu'une semaine avant la retraite. En cas
d'annulation moins d'un mois avant il ne pourra être
rendu.

RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI

(R)éveil du printemps

Inscriptions

directement à mes côtés

Fanny Asei Dantoni - Les Voix du Corps



06.42.29.50.15



fanny.lesvoixducorps@gmail.com



@lesvoix.ducorps



@fanny.lesvoix.ducorps