



Retraite Vibren L'été



YOGA & RELATION AU CORPS

Du 3 au 6 Août

Metta Villa, Salies de Béarn

Les voix du corps



Retraite Vibrer l'été

L'ÉTÉ C'EST LA SAISON DE LA
JOIE.

AU COEUR DE L'ABONDANCE DE
CHALEUR, DE LUMIÈRE ET DE
LONGUES JOURNÉES
AUTORISONS NOUS À
RAYONNER!

EN SYMBIOSE AVEC UNE
NATURE ECLATANTE, L'ÉTÉ
NOUS INVITE À NOUS OUVRIR
VERS L'EXTÉRIEUR, DÉCOUVRIR,
PARTAGER, CÉLÉBRER.

C'EST L'HEURE DE LAISSER
S'EXPRIMER NOTRE VITALITÉ &
JOIE DE VIVRE!



Retraite Vibrer l'été

PRENDRE UN TEMPS POUR SOI LORS D'UNE RETRAITE D'ETE

En cette saison d'épanouissement intérieur,
je vous accompagne pour une déconnexion
de 4 jours au coeur du tumulte estival.

Au travers du yoga, de l'ayurvéda et
d'approches sur le rapport au corps et la
gestion émotionnelle, je vous partage des
clefs afin de bénéficier pleinement de
l'énergie de l'été.

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.

Les voix du corps





Retraite Vibrer l'été

LE LIEU - LA METTA VILLA AU COEUR DE LA NATURE SALIES DE BEARN

PISCINE
SAUNA
TERASSE
PARC D'UN
DEMI HECTAR



CHAMBRES
DOUBLES OU
TRIPLES



Les voix du corps



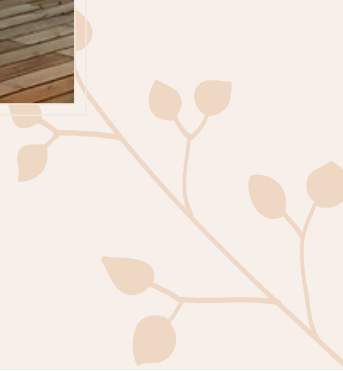


Retraite Vibrer l'été

LE LIEU - LA METTA VILLA LA SALLE DE PRATIQUE



PRATIQUE
DANS UN
MAGNIFIQUE
SHALA 115m²,
TERASSE
150m²





Retraite Vibren L'été

LES PRATIQUES



Yoga d'été

Pratique équilibrante & rafraîchissante

Yoga inspiration Yin

Pratique restaurative & introspective de fin de journée

Ateliers

Relation à notre corps & gestion émotionnelle

Exploration du lien à soi & à l'autre

Vivre l'été selon l'Ayurvéda & la Médecine Traditionnelle
Chinoise

Préparer sa rentrée & les changements de saisons

Danse intuitive

Relaxation

Méditation, yoga nidra

Cercles de partage

Après-midi piscine

Les voix du corps

(...)





Retraite Vibren L'été

LE PROGRAMME

Jeudi

A partir de 18h00 – Accueil des
participant.e.s

18h20 -19h20 – Pratique de Hatha yoga

19h30 – Dîner végétarien, local & bio

21h – Cercle d'ouverture

Journée type

7h30-10h – Pratique matinale -
Méditation, Eveil corporel, Yoga,
Pranayama

10h30 – Brunch végétarien, local & bio

Temps libre, piscine & snacks

15h30 - 17h30: Atelier

18h - 19h – Pratique yoga inspiration yin

19h – Dîner végétarien, local & bio

20h30 – Cercle de partage & yoga nidra
(selon énergie du groupe)

Les voix du corps





Retraite Vibren L'été

LE PROGRAMME

Dimanche

7h30-10h – Pratique matinale - Méditation,
Eveil corporel, Yoga, Pranayama

10h30 – Brunch végétarien, local & bio

Temps libre, piscine & snacks

13h-14h30 – Atelier ou pratique de yoga
(selon l'envie du groupe) & Cercle de
fermeture

15h – Départ





Retraite Vibrer l'été

ARRIVER À LA METTA VILLA

Le lieu se situe à 50min de Pau et de la
Côte Basque.

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 Vibren l'été

MATERIEL À APPORTER

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

Un carnet et un stylo

Maillot de bain pour la piscine & sauna

Une gourde pour la pratique

Un foulard

Crème solaire, lunettes de soleil...

Les tapis sont fournis!





Retraite Vibren L'été

TARIFS

TOUT COMPRIS: 4 JOURS / 3 NUITS PENSION
COMPLÈTE + ACCÈS PISCINE + FRAIS
PÉDAGOGIQUES

Early Bird

(jusqu'au 15 Mai)

490€

Classic

520€

* 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** d'un
montant de **150€ non remboursable** vous sera
demandé. En cas d'**annulation moins de 1 mois** avant
le séjour, la **moitié du séjour est dû**.

En cas d'**annulation moins de 15 jours** avant la
retraite, la **totalité du coût du séjour est dû**.




Retraite Vibrer l'été

INSCRIPTIONS

DIRECTEMENT A MES CÔTÉS

Fanny Asei Dantoni - Les Voix du Corps

 06.42.29.50.15

 fanny.lesvoixducorps@gmail.com

 [@lesvoix.ducorps](https://www.instagram.com/lesvoix.ducorps)

 [@fanny.lesvoix.ducorps](https://www.facebook.com/fanny.lesvoix.ducorps)

