



RETRAITE (R)EVEIL DU PRINTEMPS

Yoga & relation au corps

DU 12 AU 14 AVRIL 2024

CHALET DU SOLAYAN, ASPET



Les voix du corps

RETRAITE (R)ÉVEIL DU PRINTEMPS Yoga & relation au corps

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.**

Les voix du corps



RETRAITE (R)ÉVEIL DU PRINTEMPS Yoga & relation au corps

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 psycho-
corporelles, je vous partage des clefs afin
de mieux comprendre comment soutenir
votre corps et esprit en cette saison et
dans votre vie.

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 (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: a la croisée de la philosophie du yoga et des approches psycho-corporelles / appréhender l'énergie de la colère

Temps libre & SPA

Les voix du corps

RETRAITE (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

Les voix du corps

RETRAITE (R)ÉVEIL DU PRINTEMPS

Les temps libres

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...**

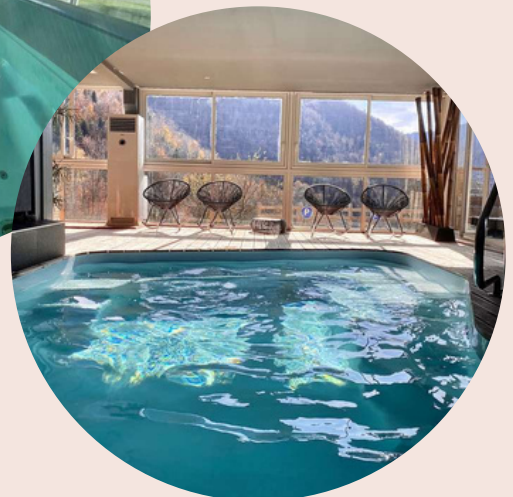
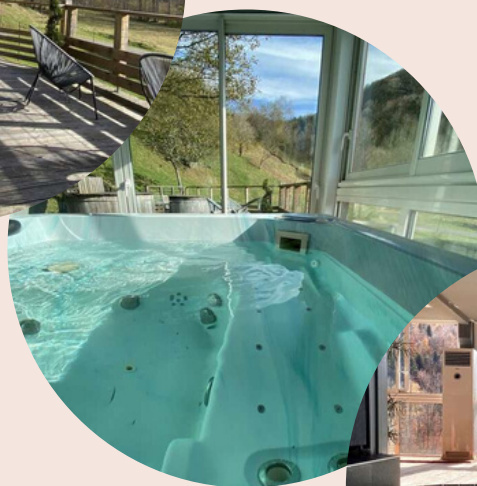
Les voix du corps



RETRAITE (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 (R)ÉVEIL DU PRINTEMPS

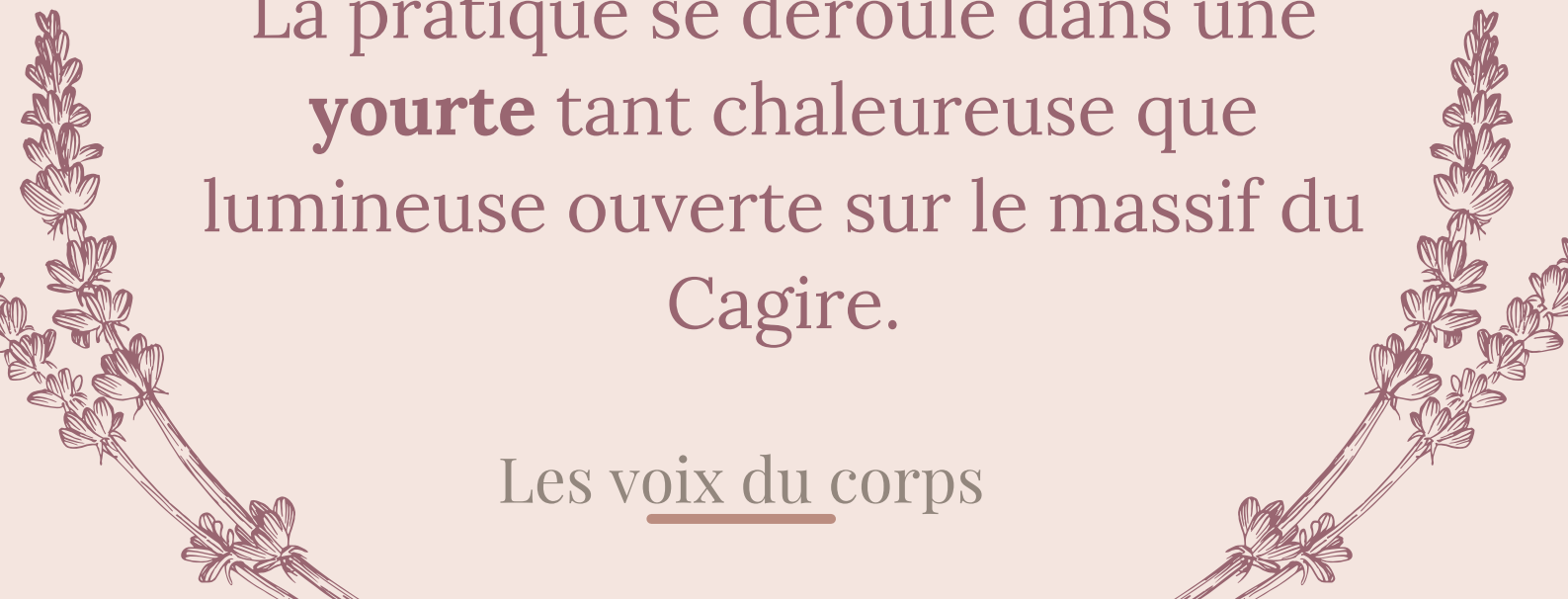
Le Solayan - un cocon nature & SPA

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.

Les voix du corps



RETRAITE (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.

Les voix du corps



RETRAITE (R)ÉVEIL DU PRINTEMPS

Les chambres

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



RETRAITE (R)ÉVEIL DU PRINTEMPS

Matériel à emporter

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

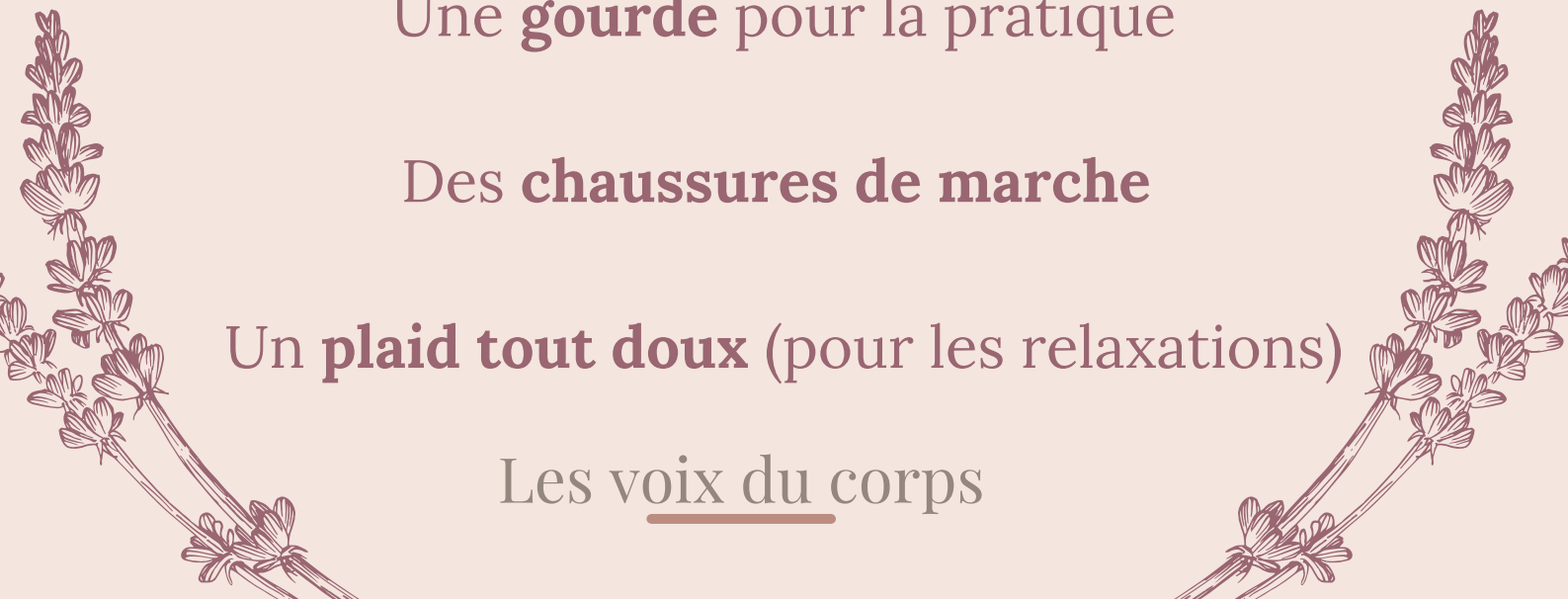
Un **coussin** de méditation ou des **blocs**

Une **gourde** pour la pratique

Des **chaussures de marche**

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

Les voix du corps



RETRAITE (R)ÉVEIL DU PRINTEMPS

TARIFS

TOUT COMPRIS: PENSION COMPLÈTE (CHAMBRES DE 2/3) +
FRAIS PÉDAGOGIQUES + ACCÈS SPA

EARLY BIRD
(JUSQU'AU 1ER JANVIER)

360€

CLASSIC
(APRÈS 1ER JANVIER)

385€

* 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 (130 €EB / 155€C) NON
REMBOURSABLE VOUS SERA DEMANDÉ. VOUS
DEVREZ ENSUITE M'ENVOYER LE CHÈQUE
POUR LE SOLAYAN (229€) QUI NE SERA
ENCAISSÉ QU'UNE SEMAINE AVANT LA
RETRAITE. EN CAS D'ANNULATION MOINS D'UN
MOIS AVANT IL NE POURRA ÊTRE RENDU.


Les voix du corps

RETRAITE (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

