

Week-end Relax et Rythme

Un weekend de bien-être dans le partage et la joie. Une parenthèse en nature pour se détendre, éveiller nos cinq sens et se préparer ensemble à accueillir l'automne. Au programme, nous vous proposons des séances de yoga, de sophrologie, une belle balade en forêt, un ancrage à la terre, une soirée d'initiation aux percussions pour éveiller le corps et d'autres surprises.

Dates

Du vendredi 22 septembre 2023, arrivée à partir de 17h30 (début des ateliers à 19h) au dimanche 24 septembre 2023, départ à 16h.

Niveau

Chacun.e est bienvenu.e, autant les débutant.e.s que les initié.e.s, peu importe votre âge ou vos conditions physiques.

Lieu du séjour

À la ferme de Combres, à Blanquefort-sur-Briolance (47), au sud de la Dordogne, au cœur de la forêt.



Styles de yoga

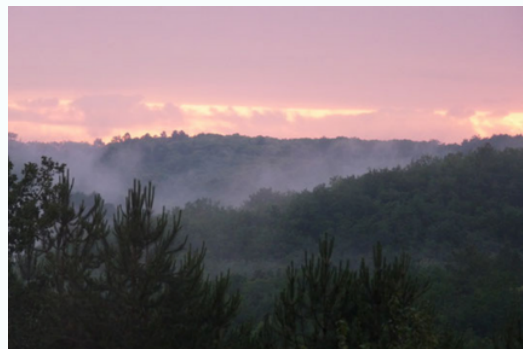
Hatha Yoga, doux ou dynamique et Yoga Nidra.

Sophrologie existentielle

Séances de relaxation dynamique, avec des temps d'échange et de pratique d'exercices simples de sophrologie.

Hébergement

Vous serez hébergés dans des chambres partagées entre 2 et 5 personnes et vous aurez accès à 3 sanitaires. Le gîte offre une grande salle de pratique de 120m² avec parquet, vue sur la nature environnante. Plusieurs coins de tranquillité sont disponibles à l'extérieur.



Repas

Les repas sont compris (petit déjeuner, déjeuner et dîner), des recettes végétariennes cuisinées sur place avec la majorité des produits provenant de la ferme.

Programme

Vendredi soir : Relaxation et Yoga Nidra

Samedi matin : Yoga dynamique et séance de sophrologie

Samedi après midi : Balade en forêt - éveil sensoriel, ancrage, méditation et yoga

Samedi soir : Soirée percussions - vibrer la joie

Dimanche : Yoga doux et séance de sophrologie

Le programme peut être légèrement modifié, nous nous adaptons aux demandes des participants.

Le weekend se déroule dans l'objectif de passer un moment de détente dans la bonne humeur. Ce sera l'occasion pour découvrir ou approfondir la discipline du yoga et de la sophrologie. Des temps libres sont prévus afin de s'adapter au rythme de chacun et pour profiter pleinement de ce petit coin de paradis. Nous prendrons également le temps d'échanger de manière individuelle, si vous le souhaitez.

Enseignantes / Praticiennes



Faustine, enseignante en Hatha Yoga et passionnée par l'univers du Yoga depuis une dizaine d'années. Elle s'est formée en 2022 avec Yoga Vidya Gurukul, fondé en 1978 et reconnu par le gouvernement indien. À travers les séances de Yoga, Faustine accompagne ses élèves vers l'appropriation du corps afin de cheminer vers le calme, la confiance et la sérénité.



Karima, s'est initiée à la philosophie Bouddhiste depuis plusieurs années, elle étudie régulièrement au centre de méditation de Dhagpo et s'est formée en sophrologie pendant deux ans à l'école reconnue d'ISEBA à Bordeaux. En 2021, Karima valide sa certification.

Elle propose des séances individuelles ou collectives et accompagne chacun vers une meilleure prise de conscience de son corps, de ses sensations, pour permettre de puiser de nouvelles ressources, de rétablir l'équilibre et l'harmonie avec soi-même et son environnement.

Tarif du week-end: 270 € tout compris, pension complète et ateliers.

Ce qui est inclus :

L'hébergement en chambre partagée (2 nuits)
La pension complète
Collations et tisanes
Environ 6h30 de relaxation, Sophrologie et Yoga
Environ 2h de balade en éveil
Environ 1h d'initiation aux percussions
Accès à la terrasse, jardin et la forêt environnante
Accès à la salle de Yoga
Matériel de Yoga fourni en intérieur

Ce qui n'est pas inclus :

Le transport jusqu'à la ferme
Draps et serviettes de bain (location 10€)
L'hébergement en Tipi privé (supplément 50 euros/nuit)

Comment se rendre à Blanquefort-sur-Briolance ?



En voiture, à 2h20 de Bordeaux, à 2h de Toulouse, à 1h d'Agen et 1h de Sarlat.

En train, arrivée à la gare la plus proche de Sauveterre-la-Lémance.

Possibilité d'organiser une navette depuis la gare de Sauveterre-la-Lémance, sur demande.

Nous pouvons mettre en contact les participants pour organiser des covoiturages.

Modalités de règlement

Le prix total est de 270€, correspondant à 135€ pour les ateliers, à régler dès la réservation ou le jour de votre arrivée et à 135€ pour la logistique (hébergement et repas), à régler le jour de votre arrivée.

À l'inscription, un acompte correspondant à 30% du prix total est requis, soit 80 €. L'acompte est non-remboursable si vous annulez votre inscription sauf en cas de force majeure.

Si vous souhaitez vous joindre au week-end Relax et Rythme, veuillez remplir le formulaire d'inscription, signer les conditions générales de vente et envoyer les documents à contact@echosyoga.fr.

Nous sommes joignables au 0769677609 pour tous renseignements supplémentaires.