RETRAITE

YOGA
MEDITATION
BOLS CHANTANTS

5 - 7 MAI 2023

Chalet Saint Paul
La Roche Gruyère

Dominique enseignante de yoga respiration & méditation et Annick sonothérapeute et instructrice de méditation de pleine conscience (MBSR) sont heureuses de vous proposer deux jours d'immersion vibratoire dans un écrin de verdure

Chalet Saint Paul
La Roche Gruyère

Vendredi 5 mai accueil dès 16h
Dimanche 7 mai départ après brunch
yoga méditations guidées & voyages sonores
chambres individuelles
nourriture locale végétarienne bio
café thé tisane fruits à volonté
tarif chf 690
love

VENDREDI 5 MAI

16h ACCUEIL / INSTALLATION
17h30 CERCLE D'OUVERTURE / MEDITATION GUIDEE
18h30 DINER
20h30 VOYAGE SONORE "BONNE NUIT"

SAMEDI 6 MAI

8h	MEDITATION GUIDEE (facultatif)
8h30	YOGA
10H30	VOYAGE SONORE
11h	BRUNCH
	BALADE / LECTURE / REPOS / MASSAGE
16h30	YOGA
18h	MEDITATION GUIDEE
18h45	DINER
20h30	VOYAGE SONORE "BONNE NUIT"

DIMANCHE 7 MAI

8h	MEDITATION GUIDEE (facultatif)
8h30	YOGA
10h30	VOYAGE SONORE
11h	BRUNCH

YOGA

Il sera pratiqué dans sa vision globale. Plusieurs facettes seront expérimentées: le yoga postural (asanas), la respiration (pranayama), les mantras (yoga du son), les mudras (gestes précis des mains), la méditation et la relaxation.

Divers styles seront explorés, avec un axe principal sur le kundalini yoga et l'energy medicine yoga (qui allie hatha yoga classique et médecine énergétique). Toutes les pratiques visent à nous harmoniser aux niveaux physique, énergétique, mental et émotionnel.
Pratiques accessibles à tous, débutants ou pratiquants confirmés.

Prendre un instant pour soi, faire bouger son corps, calmer son mental, travailler son énergie, permet de retrouver joie, inspiration et allant

SONOTHERAPIE

est l'art de mettre en mouvement l'énergie, à travers le son

La sonothérapie ou l'harmonie que l'on retrouve partout dans la nature. Chaque partie du corps est invitée à retrouver sa fréquence initiale.

Les différentes dimensions de notre être se réaccordent, l'harmonie en soi et avec les vibrations de l'univers est restaurée.

Le profond état de relaxation induit par ce puissant massage sonore aide à se déposer, à lâcher prise, calmer le mental, diminuer le stress, réguler notre rythme cardiaque, libérer les tensions, soulager, apaiser et tout simplement **goûter au plaisir de se sentir vibrer et pleinement en vie!**

Entrer en nous-même, plonger à l'intérieur de notre corps, tout est là!

La conscience s'élève, un état de paix s'installe...

believe

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

savoir ce que nous sommes en train de faire pendant que nous le faisons est l'essence de la pratique de la pleine conscience

La capacité de chacun de ramener son attention sur l'instant présent, de façon consciente, en adoptant une attitude ouverte et bienveillante, sans juger et sans avoir besoin d'agir.

Se connecter au corps, au souffle, modifier radicalement son rapport avec ce qui peut être douloureux, difficile pour soi: l'observer et l'accepter pour mieux s'en libérer, ou s'en alléger ...

En position allongée, assise, en marchant, en mouvement, **explorant tout ce qui est là, ce qui est déjà là!**

hope

CONDITIONS

Validation de l'inscription par le versement de l'acompte (non remboursable): 50%

Le solde à verser au plus tard le 15 avril

Si vous êtes dans l'impossibilité de venir:

- les frais sont intégralement remboursés si un participant reprend votre place
- dès le 20 avril et quel que soit le motif il sera retenu le 100% du paiement (merci de vérifier avec votre assurance annulation)

S'INSCRIRE ICI

www.espritscurieux.me/evenements

OU

079 707 08 07

believe

Thank You

yoga, méditation, sonothérapie, autant de trésors à portée de mains pour réduire le stress, se connecter à soi, se ressourcer, se rééquilibrer, élever son taux vibratoire, retrouver énergie, entrain & enthousiamse...