

## **Retraite "Cercle de Femmes" du 23 au 26 Avril 2020**

Emilie, masseuse et co-organisatrice, Sylvie, maïeusthésie et moi, professeur de yoga et méditation.

Notre retraite "Cercle de Femmes" est dédiée à l'acceptation de tout son Soi, à la re découverte de ses désirs profonds, au retour de l'intuition et à l'instinct mais aussi à un retour au calme et au bien être-grâce à la pratique du yoga, de rituels et de workshops.

La retraite se déroule sous forme de routine pour que vous puissiez expérimenter un rythme intérieur.

Le matin, nous serons à la yourte afin de pratiquer différents types de méditations guidées comme l'élévation vibratoire, la méditation en pleine conscience et la méditation des chakras. Ensemble nous pratiquons le Yoga des asanas type Hatha (posture) permettant d'ouvrir et relâcher le corps physique (Annamaya Kosha) puis de faire circuler l'énergie vitale (pranamaya kosha), et d'unifier ces bienfaits avec le corps astral et mental.

Il y aura également deux types de relaxations comme le Yoga Nidra (yoga du sommeil) et la relaxation sonore grâce aux différents bienfaits des bols tibétains, des bols en quartz et d'un gong... Nous ferons aussi un workshop dédié au développement personnel sur la libération et l'apaisement.

Cette retraite est dédiée au travail du corps en profondeur pour celles qui souhaitent se challenger tout en prenant soin de soi. Tout comme une remise en forme du corps et de l'esprit.

Lors des temps libres, il vous est possible d'aller à la plage par un chemin privatif (10 minutes à pied), d'apprécier une session massage, vous avez aussi des vélos à disposition pour vous balader, ou aussi bien vous reposer dans vos quartiers...Les chambres « bien-être » sont accompagnées d'un jacuzzi privé.

Conditions :

Un minimum de 6 personnes est nécessaire pour confirmation des retraites.

N'hésitez pas à motiver votre entourage, vous pouvez également partager votre chambre avec une amie ! Dès que la retraite est complète nous vous confirmons par email afin que vous puissiez réserver votre moyen de transport, au plus tard 30 jours avant le départ.

Si la retraite n'a pas lieu, les acomptes seront remboursés.

Nous pouvons arranger un transport groupé de l'aéroport de Bordeaux au Cap-ferret si besoin.

Check in : 23 avril - 14h00 // Check out : 26 avril - 12h00 (voir fin de journée selon réservation)

Pour plus de liberté vous pouvez réserver une nuit de plus, jusqu'au 27 avril 2020 inclus!

Langues parlées : français et anglais

