

# RETRAITE DE YOGA

« RESSOURCEMENT EN FORÊT NORMANDE »



du jeudi 9 mai au dimanche 12 mai 2024  
(Pont de l'Ascension)



# INFORMATIONS PRATIQUES

## LE PROGRAMME :

Lors de cette retraite, vous serez conviés à plusieurs séances quotidiennes de yoga, pour un total de 18 heures d'enseignement (hatha-yoga, yoga postural, nidra, méditation).

Une immersion à la fois intensive, régénérante et joyeuse !

Des balades sont possibles en autonomie durant la pause de l'après-midi.

Plusieurs chemins de randonnée (de 30 minutes à plusieurs heures) sont accessibles à 5 minutes en voiture depuis NAMAST'HOME.

Pour les moins motivés, le lieu lui-même est niché au cœur d'un bois. Ils pourront donc se ressourcer sans aller très loin !



## > LE PLUS DE LA RETRAITE : LES MASSAGES À LA CARTE !

Pour celles et ceux qui auront envie de se faire dorloter entre le déjeuner et la séance de fin d'après-midi, le vendredi 10 et le samedi 11 mai, notre masseuse Florence se fera une joie de prendre soin de vous avec ses différentes prestations !

Pendant 45 ou 60 minutes, lâchez prise avec la relaxation coréenne, les massages relaxants, lomi-lomi ou encore avec la réflexologie plantaire...

Les massages sont **à réserver auprès de Florence avant le début du stage.**

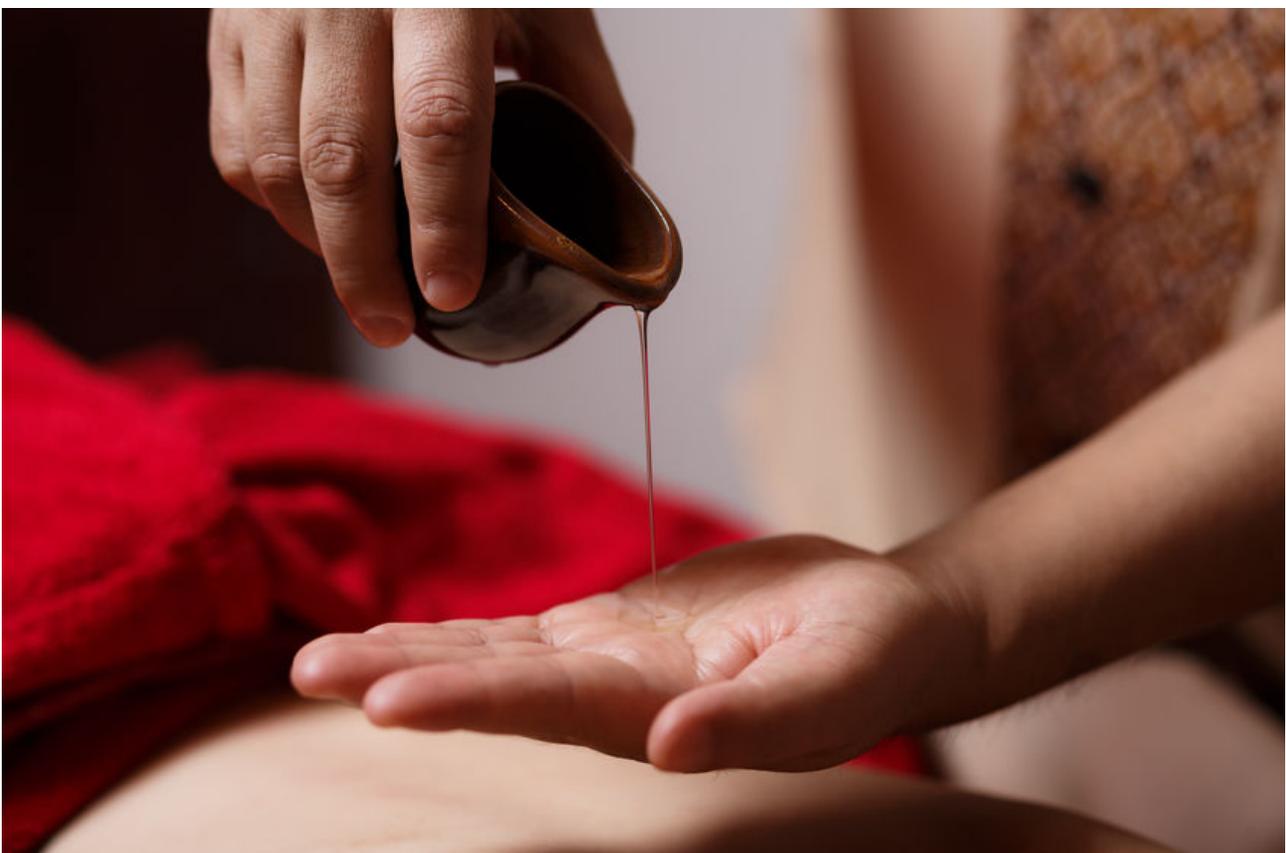
Le règlement se fait sur place, en espèces ou carte bancaire.

Tarif pour 45 minutes : 45€

Tarif pour 60 minutes : 60€

Pour en savoir plus, je vous invite à visiter le site de Florence :

<https://www.flozenbienetre.com/massages>



## LE LIEU :

La retraite se déroule à NAMAST'HOME, une grande demeure familiale nichée dans un écrin sylvestre à Sylvains-lès-Moulins (20 minutes au sud d'Évreux), et merveilleusement restaurée par Daphné et son équipe !

Consultez la géolocalisation Google Map :

<https://goo.gl/maps/136.JkvMKFBMExkTM7>



## **ACCÈS :**

– EN VOITURE : NAMAST'HOME est accessible depuis Orléans en 2h/2h15, et depuis Paris en 1h45/2h. Il est possible de garer 12 voitures sur place (emprunter le chemin privé avec panneau sens interdit – oui, oui, c'est le seul accès !).

– EN TRAIN : depuis la Gare St Lazare à Paris, vous pouvez vous rendre à Évreux en 1h, puis vous rejoignez la demeure en 20 minutes de navette/taxi.

– EN COVOITURAGE : des covoiturages pourront être mis en place depuis Orléans/Paris/Évreux (création d'un groupe What's App' dans un deuxième temps afin de les organiser).

## L'HÉBERGEMENT :

Dans un esprit de convivialité, les chambres sont à partager à 2, 3 ou 5 personnes. Elles se répartissent comme suit :

– chambre Trikonasana : 2 personnes (un lit 2 places et un lit simple), avec sa salle d'eau (douche et lavabo). Les toilettes se situent sur le palier, juste en face de la chambre

– chambre Vajrasana : 3 personnes (3 lits simples et une salle de bain privative (douche, lavabo, WC)

– chambre Balasana : 2 personnes (2 lits simples). La salle de bain est partagée avec la chambre Navasana (douche, lavabo, WC), elle est à disposition sur le palier. La douche du rez-de-chaussée peut être utilisée en complément

– chambre Navasana : 5 personnes (5 lits simples, avec cloisons séparatrices).

La salle de bain est partagée avec la chambre Balasana (douche, lavabo, WC), elle est à disposition sur le palier. La douche du rez-de-chaussée peut être utilisée en complément



## LES REPAS :

Ils seront préparés avec amour par Marie Hue, ancienne chef pâtissière et enseignante de yoga depuis plusieurs années. Sa cuisine végétarienne s'inspire autant des produits de saison et des produits locaux que de ses souvenirs de voyages. Entre deux séances de yoga, c'est à une exploration gustative toute en finesse et en subtilités qu'elle nous invitera...



*Crédit photos : Bidy Messachaert*

## **ARRIVÉES :**

Elles se feront **le jeudi 9 mai entre 15h et 16 h à NAMAST'HOME**, de manière à vous laisser le temps de vous installer dans vos chambres avant la première séance de yoga, qui débutera à 16 heures.

## **DÉPARTS :**

Ils se feront **le dimanche 12 mai entre 16h et 17h**.

## **NIVEAU DE PRATIQUE REQUIS :**

Cette retraite de yoga est ouverte à tous les participants, quel que soit leur niveau de pratique. Les débutants motivés sont les bienvenus !

Une bonne condition physique est requise.

## **MATÉRIEL DEMANDÉ :**

La salle de pratique de NAMAST'HOME étant remarquablement équipée, vous pourrez venir sans aucun matériel si vous le souhaitez !

Si vous préférez pratiquer avec votre propre tapis et/ou matériel, vous pouvez bien sûr les apporter.

>>>

## **PROGRAMME INDICATIF :**

*(susceptible de modifications mineures en fonction des besoins sur place)*

### **Jeudi 9 mai :**

- 15h-16h : arrivée et installation à NAMAST'HOME
- 16h-19h : hatha-yoga
- 20h : dîner
- 21h-21h30 : méditation

### **Vendredi 10 et Samedi 11 mai :**

- 7h30-8h : salutations au soleil et kriyas en autonomie (facultatif)
- 8h-9h : petit-déjeuner
- 9h30-11h30 : hatha-yoga
- 12h-12h30 : nidra
- 13h-14h : déjeuner
- 14h-17h : PAUSE LIBRE (massages, balades, repos à l'intérieur ou à l'extérieur, jeux dans la salle de convivialité...)
- 17h-19-30h : atelier yoga postural
- 20h : dîner
- 21h-21h30 : méditation

### **Dimanche 12 mai :**

- 7h30-8h : salutations au soleil et kriyas en autonomie (facultatif)
- 8h-9h : petit-déjeuner
- 9h30-11h30 : hatha-yoga
- 12h-12h30 : nidra
- 13h-14h : déjeuner
- 15h-16h : séance de clôture
- 16h-17h : libération des chambres et départ

>>>

## TARIFS :

Le prix total de la retraite est de **650 €**.

Il se décompose comme suit :

- 3 nuitées : **195 €**
- repas (petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner) : **130 €**
- enseignement : **325 €**

## INSCRIPTIONS :

1. Pour valider votre inscription, merci de **remplir la fiche ci-dessous**, et de la renvoyer, accompagnée de votre **règlement en chèque de la partie enseignement (325 €**, chèque libellé à l'ordre de « Valérie LEMAIRE »), à l'adresse suivante :

Valérie LEMAIRE – 2 cloître St Pierre le Puellier – 45000 ORLÉANS

Je vous enverrai un mail de confirmation de votre inscription dès réception de votre courrier !

> Vous pouvez également effectuer ce règlement de la partie enseignement **par virement** (sans oublier de m'envoyer votre fiche d'inscription complétée et signée !) :

IBAN : FR76 1027 8374 5600 0111 4410 157

BIC : CMCIFR2A

2. L'hébergement (195 €) sera à régler directement sur place auprès de Daphné (en espèces ou chèque), le jour de votre arrivée.

3. Les repas (130 €) seront à régler également sur place auprès de Marie (en espèces ou chèque), le jour de votre arrivée.

>>>

# **FICHE D'INSCRIPTION**

## **RETRAITE DE YOGA**

**« RESSOURCEMENT EN FORÊT NORMANDE »**

**du 9 au 12 mai 2024**

avec Valérie LEMAIRE, enseignante de hatha-yoga

### **1. INFORMATIONS GENERALES**

Prénom :

Nom :

Email :

Téléphone :

Adresse :

Date de naissance :

Personne à contacter en cas d'urgence (nom et téléphone) :

Comment avez-vous connu cette retraite ? :

### **2. REPAS**

Avez-vous des allergies alimentaires à signaler ?

oui       non

Si oui, lesquelles :

### 3. TRANSPORT (à votre charge)

Comment venez-vous au stage ?

Souhaitez-vous être mis en relation avec d'autres participants pour covoiturage (préciser votre ville de départ) ?

### 4. POLITIQUE D'ANNULATION

> En cas d'annulation de votre part **jusqu'au 1er avril 2024 à minuit**, votre chèque « enseignement » vous sera intégralement remboursé. À partir du 2 avril, il sera encaissé.

> En cas d'annulation de notre part, l'intégralité des sommes versées vous sera restituée.

### 8. AUTRES REMARQUES (notamment concernant votre pratique du yoga)

.....  
.....  
.....

« Je déclare ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique du yoga »

Date et signature :

Valérie LEMAIRE  
SOHAM Yoga, Ayurveda et Périnatalité  
2 cloître St Pierre le Puellier  
45000 ORLEANS  
06 99 64 00 95 / val108@free.fr  
<https://soham-yoga-ayurveda.fr>

