

## YOGA INTENSIF

### SÉJOUR COURT

Pension complète, 3 jours / 2 nuits

#### **S'équilibrer, s'ouvrir, se ressourcer.**

Une retraite de Hatha Yoga pour une expérience immersive pour approfondir leur pratique, améliorer leur bien-être physique et mental, et se ressourcer dans un environnement propice à la relaxation et à la croissance personnelle.

La formule en séjour court permet, le temps d'un week-end par exemple, de faire une coupure et intensifier sa pratique spirituelle.



## Emploi du temps

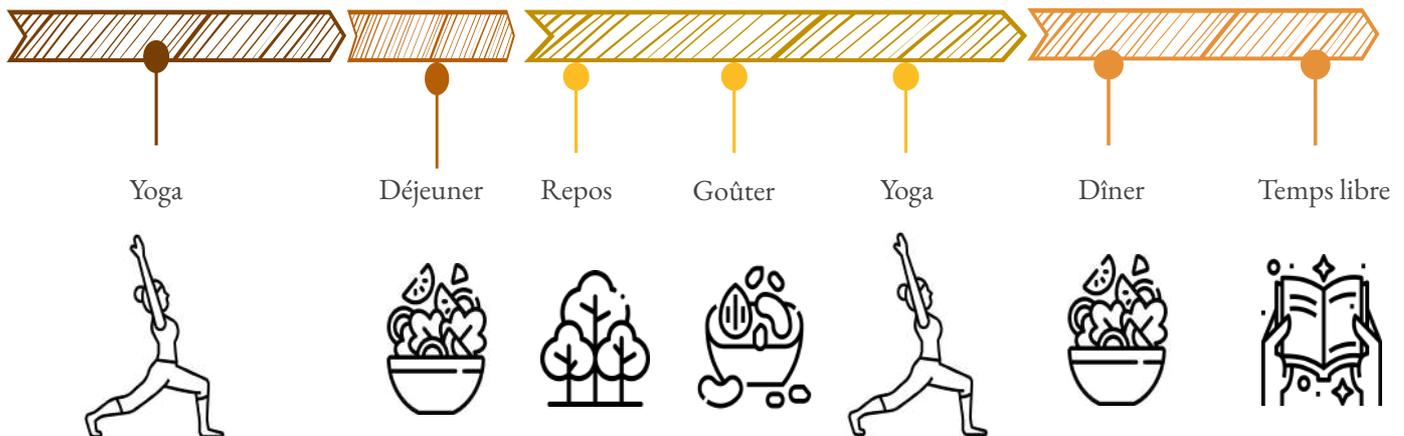
8 h - 10 h : Yoga (savasana, pranayama, mantra, asana)

11 h : Repas

14 h : Goûter

16 h -18 h : Yoga (savasana, pranayama, mantra, asana)

19 h : Repas





## Santé physique

Par la pratique intensive, vous adoptez les bons gestes et renforcez votre corps et votre souplesse afin qu'ils soient au service de vos postures, tout en réduisant les douleurs corporelles

## Gestion du stress

Slow Om est un havre de paix propice à la détente pour apprendre et approfondir des techniques de respiration et de relaxation. Ainsi, vous acquérez des outils pour faire face au stress de la vie quotidienne

## Croissance spirituelle

La dimension spirituelle en Hatha Yoga est intégrée d'elle-même dans la pratique par la respiration et la présence à soi dans les postures. Vous n'avez qu'à vous laissez guider pour élargir votre conscience au-delà de votre corps physique

## Apprentissage de nouvelles compétences

C'est l'occasion d'apprendre des postures de yoga, de perfectionner vos techniques ou de comprendre les principes fondamentaux du Hatha Yoga

## Temps libre pour vous-même

Les moments de pauses sont favorables à la relaxation et permettent de se promener aux alentours ou de rester en intérieur et profiter des activités du lieu : collage, colorthérapie, dessin, pastel, lecture spirituelle...



## Détente et bien-être

Des séances de massage, des bains de soleil, des promenades dans la nature ou simplement du temps pour se relaxer participent au bien-être pendant votre séjour.

Une retraite de Hatha Yoga vous accorde du temps pour vous, afin de vous ressourcer et de vous recentrer.

## Approfondissement de la pratique

Pour ceux-elles qui ont déjà une pratique régulière de Hatha Yoga, la retraite peut être l'occasion d'approfondir votre compréhension et votre expérience de cet art de vivre.

## Du repos

Il est recommandé de mettre le mental au repos pour favoriser le recentrage et se détacher des émotions négatives impactant votre physiologie pour aller vers les pensées positives. Le silence prend une place importante afin de donner l'espace pour un calme intérieur. Si cela est trop inconfortable, vous pouvez solliciter des [séances de thérapie](#) afin d'être accompagné-e auprès de Manuel Paris (co-gérant du lieu).

## Contact avec la Nature

Marche nordique, randonnée, cyclisme autour de Slow Om... Forêt du Gâvre à 10 min et océan Atlantique à 40 min.

Une marche d'1h par jour est recommandée pour s'oxygéner. En marchant, vous vous connectez à votre respiration en pratiquant de longues inspirations et expirations, vous laissez l'énergie circuler librement en adoptant une posture stable avec le dos droit et favorisez la détente dans votre bassin en allongeant vos pas.

## Une alimentation ayurvédique

Les repas intègrent les 6 saveurs propres à apaiser les sens et le mental.

Les recettes sont onctueuses, savoureuses et légères. Confectionnées à partir d'aliments bio, de saison et locaux et pour la plupart des légumes et aromates cultivés dans le potager.

Les déjeuners, dîners et goûters sont pris dans votre salle de vie ou au jardin.



## Votre espace

Votre suite est composée de 47m<sup>2</sup>.

Votre chambre dispose d'un lit king size (180\*200) ajustable en deux lit de 90cm. Votre salle d'eau est composée d'une douche à l'italienne et de wc. Votre salle de vie est constituée d'une méridienne, d'une table à manger ainsi que d'un espace cuisine avec accès à l'eau filtrée. C'est dans cet espace que nous pratiquerons le Yoga quand le temps sera mauvais

En extérieur, un lieu dédié.

Des chaises longues, un espace salon avec fauteuil et une table et des chaises à manger habillent votre jardin.



## Contenu de la retraite

Programme journalier

- 2 séances de Hatha yoga de 2h
- Pension complète : 2 repas & 1 collation

## Horaires

- Arrivée en fin d'après-midi à partir de 17h. Prise du repas à 19h
- Départ après le dernier cours de yoga qui finit à 18h

## Conditions

- Ne pas fumer, ni boire de l'alcool, ni manger de la viande sur le lieu et pendant votre séjour
- Si vous avez peur de "manquer" de nourriture, partagez le moi

## Tarifs

<b>3 jours</b>	685 € pour 1 personne	1 010 € pour 2 personnes
<b>4 jours</b>	975 € pour 1 personne	1 435 € pour 2 personnes

## Comment réserver ?

Pour une demande de réservation : [louise.geoffrion@lilo.org](mailto:louise.geoffrion@lilo.org) ou 07 87 36 54 30.

Nous discutons ensemble des motivations qui vous encouragent à réserver votre retraite, de vos forces et faiblesses corporelles et mentales. A l'issue de cet échange, nous fixons les dates et la durée.

Un acompte de 30 % est demandé pour finaliser la réservation (virement ou chèque).

## Adresse

1 la Havardais · 44130 Blain

## Comment accéder ?

Si vous n'êtes pas véhiculé-e, je peux venir vous chercher à l'arrêt de bus (sans supplément) ou à une gare (40€/trajet). Il existe également des taxis 02 40 79 00 48 ou 06 82 65 52 69.

Bus : Ligne 311 - Arrêt Place Jollan de Clerville (depuis Nantes) / Ligne 371 - Arrêt La Madeleine (depuis Nantes)

Gares : Savenay (depuis Nantes, Saint-Nazaire, Le Croisic, Redon et Quimper)

