

## SADHANA

### YOGA & AYURVÉDA

Pension complète, 3 jours - 2 nuits

#### **S'équilibrer, s'aimer, se nourrir.**

La Sadhana en initiation sur un week-end permet la pratique quotidienne de postures, de méditation, de respiration et de mantras dans le but de développer la conscience, de renforcer le bien-être physique et mental et d'atteindre un état de réalisation spirituelle plus profond. Il n'y a aucun pré-requis.

"Sadhana" est un terme sanskrit qui fait référence à une pratique spirituelle régulière et disciplinée. C'est une pratique qui vise à atteindre un objectif spirituel ou une réalisation personnelle. La sadhana peut prendre de nombreuses formes, je vous partage celle qui m'a été transmise.



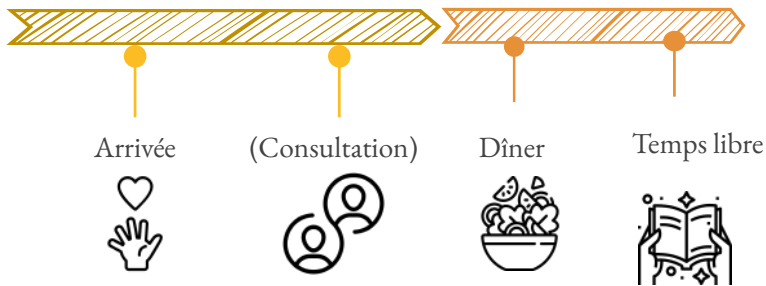
## Emploi du temps type

### Jour 1

17h à 19h : Arrivée

18h : Consultation bilan de santé ayurvédique (si 2 personnes)

19h : Repas



### Jour 2

8 h : Petit-déjeuner

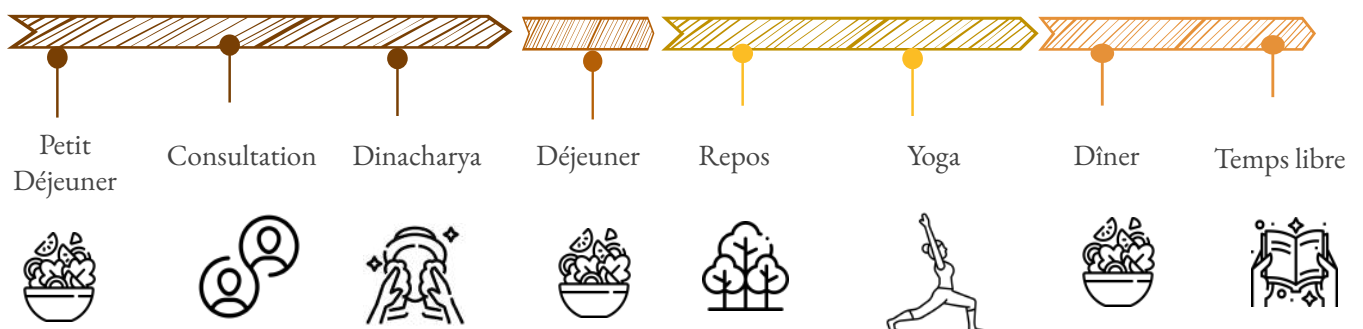
9 h à 10 h 30 : Consultation bilan de santé ayurvédique

10h30 à 12h00 : Dinacharya (auto-massage, netipot, kriyas, gratte-langue...)

13h : Repas

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

19h : Repas



## Jour 3

8h : Méditation

9h : Petit déjeuner

10h 12h : Yoga (savasana, pranayama, mantra, asana)

13 h : Repas

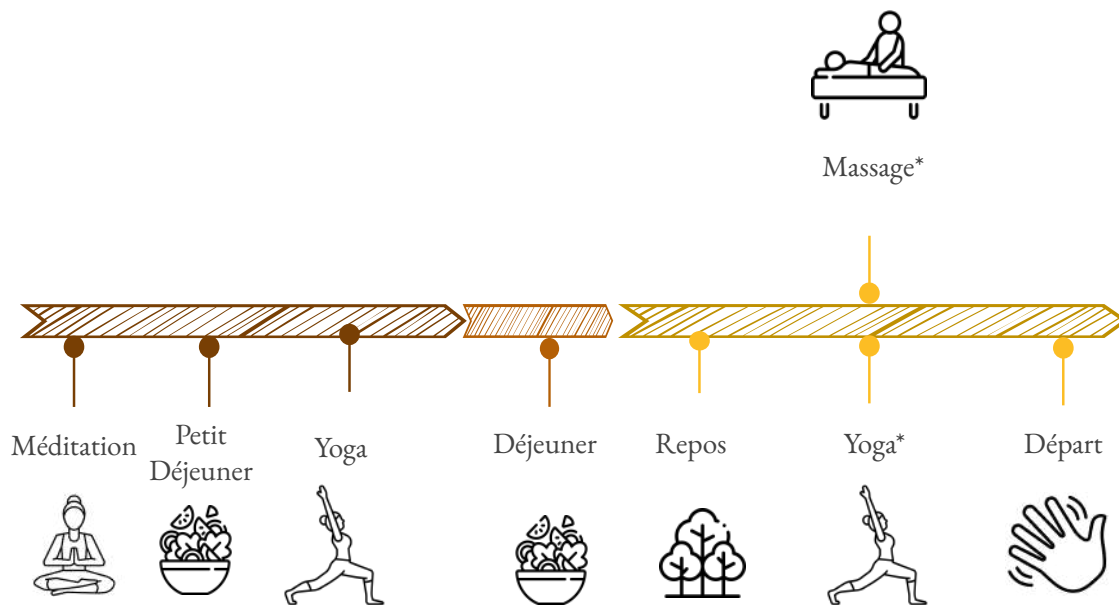
15 h - 16h : **En option\***

Yoga (cours de soutien)

**ou**

Massage ayurvédiques aux huiles médicinales et biologiques

16h : Départ





## Amélioration du bien-être physique et mentale

La pratique d'une Sadhana vise à renforcer le corps grâce aux asanas et à la respiration consciente, tout en favorisant la détente mentale grâce à la méditation et à la relaxation.

## Réduction du stress

En commençant à pratiquer une Sadhana vous instaurez un rythme qui vous permettra une pratique régulière dans votre quotidien et offrira un soulagement précieux des pressions de la vie quotidienne.

## Développement de la croissance spirituelle

La Sadhana est une pratique qui ouvre la porte à une connexion profonde avec notre être intérieur et à l'exploration de notre spiritualité personnelle.

## Environnement propice à la pratique

Une retraite chez Slow Om offre un environnement calme et serein, loin des distractions de la vie quotidienne, permettant ainsi de se concentrer pleinement sur votre pratique.

## 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.

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



## Contenu de la retraite

- 2 séance de Hatha yoga de 2h
- 1 bilan de santé ayurvédique
- 1 guidance dans la création de votre Dinacharya
- Pension complète

## Option

- Massage ayurvédique aux huiles médicinales biologiques
- Une 3ème séance de Yoga
- Un accompagnement psychologique avec Manuel Paris

## Conditions

Ne pas fumer, ni boire de l'alcool, ni manger de la viande sur le lieu et pendant votre séjour

## Tarifs

<b>3 jours</b>	655 € pour 1 personne	1 155 € pour 2 personnes
<b>4 jours</b>	795 € pour 1 personne	1 200 € pour 2 personnes
	+ Massage ayurvédique : 85 € /h	
	+ Cours de Hatha Yoga 1h : 60€	

## 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)

