



Anjayati

Centre de Yoga

RETRAITE DE YOGA

Cocooning Hivernal

Plongée dans la Quiétude du Yoga



Le yoga est un voyage de soi, à travers soi, pour être soi ...

Rejoignez-nous pour une expérience hivernale profondément régénératrice. Notre stage **“Cocooning Hivernal : Plongez dans la Quiétude du Yoga”** vous invite à explorer la sagesse millénaire du yoga pour renforcer votre vitalité, cultiver la chaleur intérieure et équilibrer votre corps et votre esprit pendant la saison froide.

Offrez-vous ce cadeau de bien-être et découvrez la magie de l’hiver à travers la pratique du yoga.

16 – 18 février 2024





Le stage débute le vendredi 16 février 2024 à partir de 17 heures et se termine le dimanche 18 février 2024 à 18 heures.

Vendredi soir : Se centrer

- * 17h00 - 19h00 : **Accueil, installation et Introduction**
 - * Accueil des participants et partage du thème du stage : **Cocooning Hivernal**
 - * Discussion sur l'importance du ralentissement en hiver
- * 19h00 - 20h30 : **Dîner** : Temps libre pour se restaurer et se ressourcer.
- * 21h00 - 21h30 : **Séance de yoga Nidra**
 - * Séance de yoga Nidra pour se connecter à soi...

Samedi : Cultiver la Chaleur Intérieure

- * 7h30 - 8h30 : **Méditation Matinale**
 - * Méditation guidée pour cultiver la chaleur intérieure
- * 8h30 - 9h30 : **Petit déjeuner**
- * 10h00 – 12h30 : **Cours de hatha yoga Énergétique**
 - * Pratique dynamique pour réchauffer le corps et stimuler l'énergie
 - * Postures d'ouverture pour relâcher les tensions accumulées
- * 13h00 - 14h00 : **Déjeuner** - Temps libre pour se reposer, se restaurer et se ressourcer
- * 14h30 - 15h30 : **Atelier "Nourrir le Corps et l'Esprit en Hiver"**
 - * Pratique de postures ciblant la digestion et la circulation
 - * Exercices de pranayama pour renforcer le système immunitaire
- * 15h30 - 17h00 : **Séance de Yin Yoga restauratif**
 - * Pratique douce pour étirer en profondeur et apaiser le système nerveux
 - * Postures de relaxation pour se préparer à la période de repos hivernal
- * 17h00 - 18h00 : **Partage et Réflexion sur la chaleur intérieure**
 - * Échange sur les expériences de la journée
 - * Conseils pour maintenir la chaleur et l'énergie en hiver
- * 19h00 - 20h30 : **Dîner** - Temps libre pour se reposer, se restaurer et se ressourcer
- * 21h00 - 21h30 : **Relaxation du soir**
 - * Relaxation guidée pour se préparer au sommeil



Dimanche : Honorer le Calme Hivernal

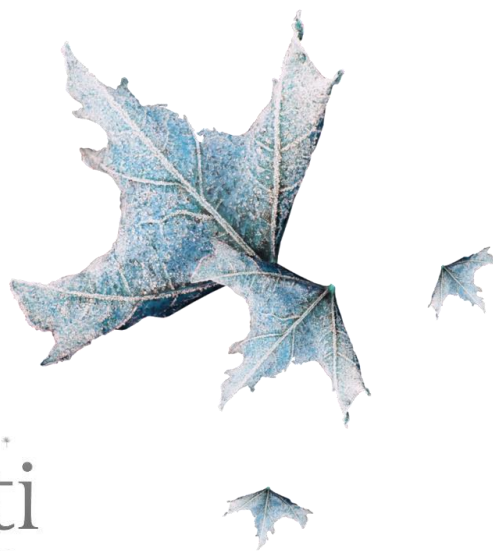
- * 7h30 - 8h30 : **Méditation Matinale**
 - * Méditation guidée pour débiter la journée dans le calme et la présence
- * 8h30 - 9h30 : **Petit-déjeuner**
- * 10h00 - 12h30 : **Séance de Hatha Yoga doux et nourrissant**
 - * Pratique lente et fluide pour nourrir le corps en douceur
 - * Postures d'étirement et d'ouverture pour éveiller les articulations
- * 13h00 - 14h00 : **Déjeuner** - Temps libre pour se reposer, se restaurer et se ressourcer.
- * 14h30 - 15h30 : **Atelier "Honorer le Calme Intérieur"**
 - * Discussion sur l'importance du ralentissement en hiver
 - * Pranayama pour honorer le silence intérieur
- * 15h30 - 17h00 : **Séance de Yin Yoga de présence intérieure**
 - * Pratique apaisante pour reposer le système nerveux.
 - * Exercices de respiration pour encourager le calme intérieur
- * 17h00 - 18h00 : **Clôture du Stage**
 - * Partage final et échange d'expériences
 - * Conseils pour maintenir le calme intérieur tout au long de l'année

Votre contact




Anjayati

Emmanuelle Mendil
06 18 62 20 13
e.mendil@anjayati.fr





Tarifs

- * 455 € TTC par personne
The Holy FarmHouse est un domaine situé en bordure du Perche.
Le tarif comprend l'animation du stage et les frais d'hébergement : 2 jours et 2 nuits avec linge de lit + pension complète pour 2 jours.
 - * Chambres de 2 personnes équipées de douche et salle d'eau
 - * Possibilité de chambres individuelles (dans un autre bâtiment - suppl de 40 €/nuit)

A savoir

- * Alimentation 100% végétarienne, bio, locale
- * Pratiques : hatha yoga, yin yoga, méditation, relaxation, ...

Pour votre confort et Votre pratique

Apportez avec vous :

- * Votre tapis de yoga
- * Coussin de méditation
- * Une tenue confortable pour la méditation et le yoga

Pour venir

Les frais de transport sont à votre charge.

Adresse : The Holy FarmHouse 19 Rue de la Ferrière, 28240 Fontaine-Simon

- * Départ Paris A10 – 2H00 de Paris
- * La gare la plus proche de The Holy FarmHouse est la Gare de La Loupe (1h30 de Montparnasse). Navette à partir de la gare
- * Co-voiturage : nous contacter

A renvoyer, accompagné de votre règlement, à
Anjayati 29 chemin des Laitières 95230 SOISY SOUS MONTMORENCY

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone portable : _____

E-mail : _____

Vos objectifs par rapport à ce stage : _____

Conditions de règlement

Nombre de places limité (12). Date limite d'inscription : 15 janvier 2024.

Afin de valider définitivement votre inscription, merci de joindre à votre bulletin d'inscription :

✦ **Un chèque d'acompte de 137 €** correspondant à 30 % du montant du stage.

Ce chèque sera encaissé après le délai légal de rétraction de 10 jours.

✦ **Un chèque de 318 €** correspondant au solde du stage.

Ce chèque sera encaissé le 15 janvier 2024.

✦ Conditions d'annulation :

✦ Annulation moins de 15 jours ouvrables avant le stage : 100% du montant dû

✦ Annulation entre 30 et 15 jours ouvrables : l'acompte reste dû

✦ Annulation à plus de 30 jours ouvrables : remboursement.

✦ Les demandes d'annulation doivent se faire par l'envoi d'une lettre recommandée avec AR.

A : _____ Le : : _____

Signature :