



Anjayati

Centre de Yoga

RETRAITE DE YOGA

Feu Intérieur :
Yoga pour un été rayonnant



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

Rejoignez notre stage estival '**Feu Intérieur : Yoga pour un été rayonnant**' pour embraser votre énergie vitale. Explorez la force du yoga pour nourrir votre feu intérieur, équilibrer votre énergie pendant l'été et cultiver une vitalité éclatante. Plongez dans des pratiques de yoga revitalisantes pour rayonner de l'intérieur et aborder l'été avec une inspiration renouvelée.

Offrez-vous ce cadeau de bien-être et découvrez l'énergie de l'été à travers la pratique du yoga.

25 – 30 août 2024



Le stage débute le vendredi 25 août 2024 à partir de 18 heures et se termine le dimanche 30 août 2024 à 18 heures.

1^{er} jour: Se poser

- * 17h00 - 19h00 : **Accueil, installation et Introduction**
 - * Accueil des participants et partage du thème du stage : **Feu intérieur**
 - * Discussion sur le thème de la transition vers l'été indien
- * 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...

Planning des 5 jours pour cultiver le feu intérieur

- * 7h30 - 8h30 : **Méditation Matinale**
 - * Méditation guidée pour cultiver la présence pendant la transition
- * 8h30 - 9h30 : **Petit déjeuner**
- * 10h00 – 12h30 : **Cours de hatha yoga**
 - * Pratique énergétique pour célébrer la fin de l'été et préparer la transition
 - * Enchaînements fluides pour harmoniser le corps et l'esprit
- * 13h00 - 14h00 : **Déjeuner** - Temps libre pour se restaurer et se ressourcer
- * 14h30 - 16h00 : **Temps libre pour profiter du jardin et de la plage**
- * 16h30 - 17h30 : **Séance de Yin Yoga**
 - * Pratique douce pour relâcher les tensions accumulées
 - * Postures axées sur les méridiens associés à la saison
- * 17h30 - 18h00 : **Partage et Réflexion sur la chaleur intérieure**
 - * Échange sur les expériences de la journée
 - * Conseils pour aborder sereinement le changement de saison
- * 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



Tarifs

- * 949 € TTC par personne
Chrysalide est située sur la Presqu'île de FANDOUILLEC au lieu-dit NESTADIO (Bretagne sud).
Le tarif comprend l'animation du stage et les frais d'hébergement : 5 jours et 5 nuits avec linge de lit + pension complète pour 5 jours.
- * Chambres de 2 personnes
- * Possibilité de chambres individuelles (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 : Chrysalide Nestadio 56680 PLOUHINEC

- * Départ Paris A10 puis A11 – 5H00 de Paris
- * La gare la plus proche de Chrysalide est la Gare d'Auray (3H00 de Montparnasse). Taxi à partir de la gare.
- * Co-voiturage : nous contacter

Le lieu en images



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

✦ **Un chèque d'acompte de 285 €** correspondant à 30 % du montant du stage.

Ce chèque sera encaissé à réception.

✦ **Le solde de 664 €** correspondant au solde du stage, peut être réglé en **5 chèques maximum** (mar-avr-mai-juin-juil), à donner au moment de la réservation.

Conditions d'annulation (passés le délai de rétractation de 14 jours) :

✦ Annulation moins de 30 jours ouvrables avant le stage : 100% du montant dû

✦ Annulation plus de 30 jours ouvrables avant le stage: l'acompte reste dû

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

A : _____ Le : : _____

Signature :