



## **MES RETRAITES YOGA**

**Du 24 au 27 Avril 2023 à CAILLE  
Au Domaine de la Plaine dans les Alpes-Maritimes**



### **LA RETRAITE « YOGA & CONSCIENCE »**

**PAR MARIE-SANDRINE SALVAI**



**Du lundi 24 avril au jeudi 27 avril 2023  
À CAILLE 06 - ALPES-MARITIMES**

# VUE D'ENSEMBLE



Pratique quotidienne de Yoga  
Vinyasa ou Restaurateur  
Tous niveaux



Ateliers journaliers en  
développement personnel



Immersion à la montagne  
au cœur de la nature



Durée du séjour :  
4 jours - 3 nuits



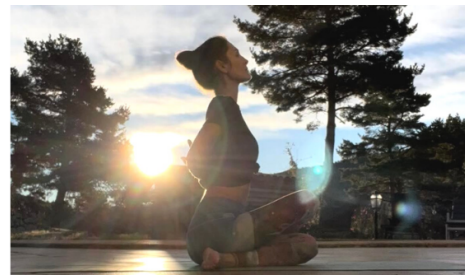
Groupe intimiste  
de 8 à 10 personnes

# À PROPOS DE MARIE-SANDRINE



Happy Coach et professeur de Yoga Vinyasa Flow & Restaurateur depuis 2018, elle est passionnée par l'accompagnement à l'international des personnes et des entreprises au développement, à la joie et au bonheur!

En continuelle démarche de développement personnel et de créer dans ce qui lui l'anime, elle aime partager tout ce qui est contribution pour le bien-être et mieux-être de tous.



Particulièrement intéressée par le fait d'amener chaque personne à être elle-même dans ce qui lui ressemble (BE YOU), sa démarche est d'inviter à plus d'authenticité, de bienveillance et de conscience dans le monde.

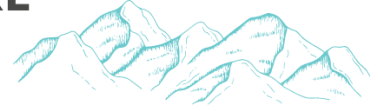
Ses retraites "Conscience & Yoga" viennent allier différentes approches pour inviter tout un chacun à s'accorder le temps et l'espace requis à la création joyeuse et paisible de sa vie et de son futur. Des parenthèses pour gagner en confiance, en sérénité et en bonheur.

Le tout dans des environnements "nature" et nourrissant pour retrouver une communion et conscience, confiance en soi, avec corps et tout ce qui nous entoure.



# LIEU

## Domaine de la Plaine NATURE & LUXE

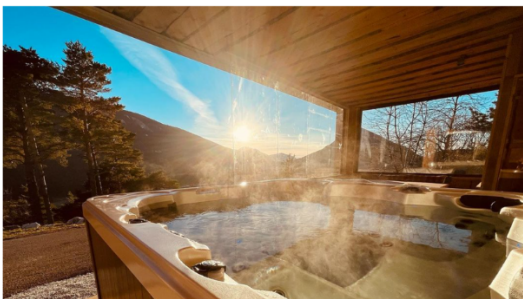


Un site champêtre à 44 km du littoral à vol d'oiseau perché à 1400m d'altitude au pieds des rocheuses avec une vue imprenable sur la plaine de Caille.

Ce domaine privé naturel de 1,2 hectares est exceptionnel. Ce cadre enchanteur crée les conditions d'une atmosphère décontractée proche de la nature, propice au repos et à la détente.



Cette bâtisse, peut accueillir jusqu'à 14 personnes, vous y retrouverez un grand jardin arboré avec piscine. L'été une grande terrasse est à votre disposition idéal pour se faire un barbecue convivial. Vous pourrez profiter lors des longues soirées d'hiver, devant la cheminée ouverte, de magnifiques espaces extérieurs et d'un Spa avec vue sur les montagnes.



# HÉBERGEMENTS



Les 5 chambres sont équipées de lits de 160 x 200, d'un dressing ainsi qu'une salle de bain avec WC.



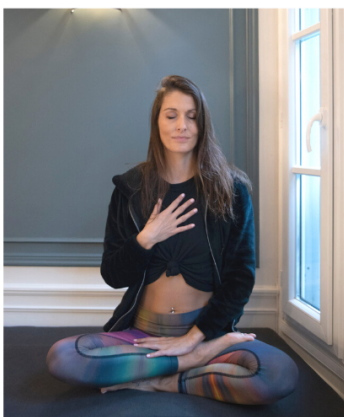
Possibilités de chambres individuelles ou double en fonction des disponibilités et ordre d'arrivée des réservations.



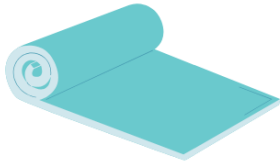
# LES COURS DE YOGA



Le Yoga Vinyasa est une forme de yoga dynamique qui synchronise et harmonise la respiration et le mouvement au travers d'une séquence de postures fluides. Le yoga Vinyasa est adapté aux personnes qui cherchent à se dépenser tout en travaillant de façon dynamique l'alignement du corps et son entraînement complet mais qui n'apprécient pas le caractère répétitif ou statique d'autres types de Yoga. On dit aussi souvent que le Vinyasa est une méditation en mouvement. En effet, le Vinyasa est basé sur un enchaînement fluide de postures (flow) qui rééquilibre les énergies, toujours en synchronisant les mouvements avec le souffle.



Le Yoga Reataurateur est lui plus doux permettant de restaurer et d'harmoniser l'organisme, notamment le système nerveux pour favoriser la récupération profonde et la détente. Ainsi, votre mental est apaisé et votre corps relâché dans une ambiance silencieuse favorise la rencontre avec soi-même.



# PROGRAMME DÉTAILLÉ



## Jour 1

De 13h à 14h: Arrivées - Installations  
14h30: Cercle d'ouverture - Faisons connaissance!  
16h00: Atelier Yoga Vinyasa Flow (1h)  
17h30-19:00: Temps libre: Accès Spa/ Randonnée libre  
(Options Bien-être\* ou Coaching individuel\*)  
19:30: Dîner

## Jour 2

8h00: Cours de Yoga Vinyasa Flow (45 min)  
9h15: Petit déjeuner  
10h30 à 12h: Atelier Coaching "La valeur d'Être Soi"  
12h30 Déjeuner  
14h30-17h00: Temps libre: Accès Spa/ Randonnée libre  
(Options Bien-être\* -Coaching individuel)  
17:15: Yoga Restaurateur + Méditation (45m min)  
19:30: Dîner

## Jour 3

8h00: Yoga Vinyasa Flow (1h)  
9h15 Petit déjeuner  
10h30 à 12h: Atelier Coaching "Écoute et Conscience des Corps"  
12:30: déjeuner  
De 14 à 17h30: Temps libre/ Accès Spa/ Randonnée libre)  
(Option Coaching individuel)  
17:30: Animation autour de l'alimentation par notre hôtesse Jennifer  
19h30: Dîner/Soirée festive

## Jour 4

8h30 Café et thé  
9h00: Yoga Restaurateur- Méditation (45 min)  
10h30: Brunch  
12h00: Départ

# REPAS & OPTIONS



Les repas faits maisons seront préparés par notre hôtesse du Domaine de la Plaine, Jennifer, sans viande ni poissons. Si allergies ou intolérance particulières merci de le spécifier lors de votre réservation.



**Des options seront proposées en nombre limité durant les temps libres du programme.**

## **Bien- être avec Jennifer**

Massages dans son centre bien-être à 5 minutes en voiture du domaine

## **Coaching Individuel avec Marie-Sandrine**

Sessions d'accompagnement ou énergétiques sur mesure

## **Autres**

Des propositions d'activités locales vous seront aussi présentées lors du cercle d'ouverture à votre arrivée



# TARIFS



## LA RETRAITE « YOGA & CONSCIENCE » Au Domaine de la Plaine

Hébergements + Repas +  
Programmation complète hors options

1090 euros par personne en chambre simple  
990 euros par personne en chambre double

Confirmée à partir de 8 participants  
10 personnes maximum

Informations et réservations:  
[mariesandrine.salvai@gmail.com](mailto:mariesandrine.salvai@gmail.com)

