



LA RETRAITE « YOGA & CONSCIENCE »

PAR MARIE-SANDRINE SALVAI



**Du vendredi 9 au lundi 12 Juin 2023
À CAILLE O6 - ALPES-MARITIMES**

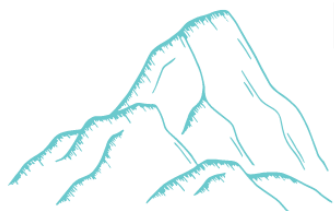
VUE D'ENSEMBLE



Pratique quotidienne de Yoga
Vinyasa - Restaurateur ou Yin
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.



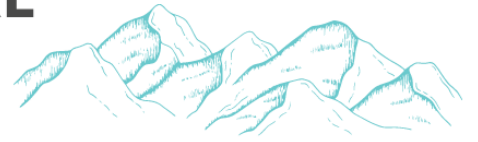
Particulièrement intéressée par le fait d'amener chaque personne à être elle-même dans ce qui lui ressemble (BE YOU), sa démarche est d'inviter à plus d'authenticité, de bienveillance et de conscience dans le monde.

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 communion, et conscience, confiance en soi, avec son corps et tout ce qui nous entoure.

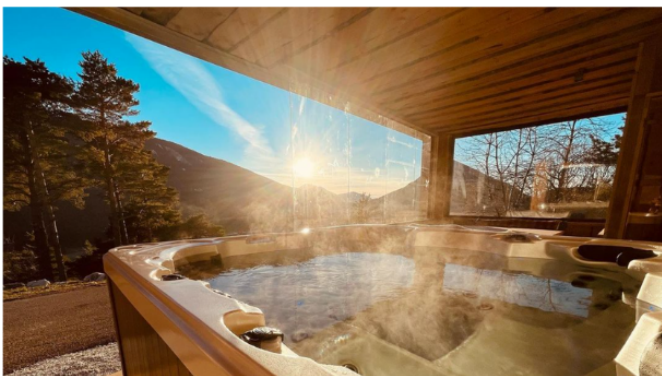
LIEU

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

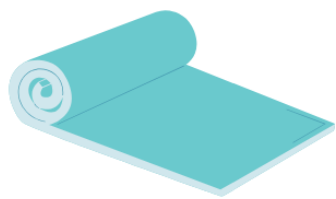


Les 5 chambres sont équipées de lits de 160 x 200, d'un dressing ainsi qu'une salle de bain avec WC.



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





PROGRAMME DÉTAILLÉ



Jour 1

De 13h à 14h: Arrivées - Installations

14h30: Cercle d'ouverture - Faisons connaissance!

16h00: Atelier Yoga Vinyasa Flow (1h)

17h-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

14h30-17h30 Temps libre: Accès Spa/ Randonnée libre
(Options Bien-être* - Coaching individuel)

17h30: Yoga Restauratif /Yin + Méditation (45min)

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/ Atelier Breathwork avec Jennifer)

17:30: Yoga Restauratif /Yin + Méditation (45min)

19h30: Dîner/Soirée festive

Jour 4

8h30 Café et thé

9h00: Yoga Restauratif/Yin- Méditation (45 min)

10h30: Brunch

12h00: Départ

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.



Les Yoga Rééquilibrant et Yin sont eux 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.

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 et Atelier Breathwork 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

