



ENSŌ YOGA SHALA

a le plaisir de vous proposer une retraite destinée à vous amener au plus près de la nature.

Retraite sur le thème: Vivre le Yoga et découverte d'un savoureux régime végétalien cru

09 - 15 aout 2015

Le Retraite

5 jours de pratique intensive de yoga et l'expérience d'un délicieux régime végétalien cru organisés dans un gîte écologique au coeur de la nature du sud de la France. Nous vous invitons à faire un pas en avant vers les bases d'un mode de vie sain et de pleine conscience. Une retraite holistique destinée à restaurer votre équilibre.



Vivre le Yoga avec Nadège et Aman

Le mode de vie au rythme effréné que nous menons aujourd'hui nous éloigne souvent de l'équilibre du corps et de l'esprit, condition essentielle de la santé. Et chaque aspect de notre existence y compris notre relation à l'autre s'en trouve inexorablement affectée. L'une des raisons principales est que nous avons tendance à oublier ou prêter peu d'attention et de conscience à nos actions quotidiennes, telles que la manière de nous asseoir, de respirer, de manger, de nous tenir, de marcher, de parler etc. Accorder davantage de conscience à ces actions permet à chacun de trouver son chemin vers le bien-être.

Cette retraite s'attachera à présenter l'art de vivre du yoga tourné vers un mode de vie sain, naturel et simple. Nous explorerons également des thèmes propres à la pratique au tapis: inversions, flexions arrière, renforcer la nuque, les épaules et le dos, le souffle, etc. en complément des cours quotidiens basés sur le mélange de la précision de l'alignement et du dynamisme euphorisant du vinyasa karma. Enfin, nous pratiquerons la méditation silencieuse.

Un délicieux régime végétalien cru avec Sandra

Venez découvrir une alimentation basée sur le cru et les jus de légumes, ses bienfaits sur la digestion, la détoxification, pour une peau éclatante, vous sentir léger et améliorer votre santé!

Lors de cours de cuisine quotidiens, vous apprendrez les bases de cette alimentation et des recettes pour des repas sains et équilibrés préparés dans la joie et la bonne humeur ainsi que le matériel à utiliser pour préparer une cuisine de qualité.

Vous vous régalez chaque matin d'un jus de légumes frais, d'un petit-déjeuner équilibré et attrayant aussi bien pour les yeux que pour les papilles, puis d'un déjeuner léger suivi d'un dîner convivial, mais encore quelques douceurs.



L'hébergement:

Une escapade au calme dans un gîte écologique authentique, simple, joliment décoré avec des ondes pures et dont les propriétaires prennent soin de la nature, du bien-être et des autres.

Nous partagerons 4 chambres, 2 salles de bain (pas de salle de bain privative), une grande pièce à vivre, une salle de yoga et un large espace extérieur permettant à chacun de vivre en harmonie avec les autres et la nature environnante.



Programme d'une journée type

07:30 - 08:00 Thé / jus de fruits (accompagné de pensées positives!) pour démarrer une bonne journée

08:00 - 10:00 Yoga matinal

10:00 - 11:00 Petit-déjeuner

11:00 - 12:30 Méditation silencieuse , lectures , marche etc..

12:30 - Déjeuner

14:30 - 17:00 Cours de cuisine: préparation d'un repas sain préparé avec amour

17:30 - 19:00 Yoga du soir

19:30 - 21:00 Dîner convivial

21:30 - 22:30 Moment de rassemblement (Satsang) dans le partage, l'entraide, le chant.

23:00 - 07:00 Bonne Nuit

Tarifification

Early Bird

Reservation avant le 15 juin 2015:

- Chambre Mezzanine = 1100€ / par personne
- Chambre Double* = 1150€ / par personne
- Chambre Triple = 1150€ / par personne
- Chambre Twin = 1200€ / par personne

Tarif Normal

- Chambre Mezzanine = 1200€ / par personne
- Chambre Double* = 1250€ / par personne
- Chambre Triple = 1250€ / par personne
- Chambre Twin = 1300€ / par personne

*Salle de bains et toilettes inclus dans une chambre double mais a partager étant donné que seules 2 salles de bains sont disponibles au total.

A noter qu'il n'y a pas de chambre ni salle de bains/toilettes particulières.

Un acompte non remboursable de 450 euros est demandé pour réserver votre place, le solde étant à payer avant le 10 juillet 2015.

Modalités de remboursement

Jusqu'au 10 juillet, vous pouvez vous faire rembourser à l'exception de l'acompte initial de 450€. Au delà de la date indiquée le solde est transférable à une autre personne mais non remboursable.

En cas d'incapacité à participer à la retraite, il est possible de transférer la totalité des frais à une autre personne de votre entourage.

Sur demande nous pourrions essayer de vous aider à trouver quelqu'un pour reprendre votre place, et auquel cas nous vous rembourserons la totalité de votre acompte.

Ensō Yoga Shala

www.enso.fr

contact@enso.fr

06.52.75.51.32

Venue

La Bastide du Grand Chêne

141 chemin des beylons

Collongues 06910 France