

## Retraite yoga « Au cœur de Soi » du 13 au 18 juillet 2025

**Le Lieu : Luberon** Le Jardin de l'éveil - 1673 chemin de Mauragne - quartier "Tourettes" - 84400 APT



Niché en pleine nature, à 350 mètres d'altitude, un superbe lieu pour partager un séjour inoubliable, une parenthèse reposante et un véritable retour à Soi.

Le domaine est splendide avec plusieurs terrasses, dont 2 couvertes, une pinède, une piscine et une belle salle de yoga climatisée. Balades en nature, baignade, visite des villages alentour, marchés... beaucoup de choix pendant vos temps libres. Nous pouvons utiliser la cuisine avec tout l'équipement mis à notre disposition. Des ateliers yoga, méditation, relaxation... riches et variés chaque jour, avec quelques surprises qui vous attendent !

**Coût total de la retraite pour 5 jours et 5 nuits : 795.00 €**

**Répartis comme suit :**

**370.00 € à régler directement au Jardin de l'éveil**

(possibilité de régler en 3 fois, 1<sup>er</sup> règlement à la réservation au plus tard le 28 mars 2025 , le solde avant le 15 juin 2025 dernier délai)

**comprenant :**

**Les Chambres :** 70 € la nuitée x 6 ch. x 5 nuits = 2100 € / 10 = **210 € / pers pour les 5 nuits.**

Toutes les chambres sont climatisées et sont équipées d'une salle d'eau avec toilettes et linge fourni.

**Repas** (petits déjeuners et déjeuners) : **25 €** par personne X **5 j** X **10 personnes** = **1250 €**, soit **125.00 € par personne pour les 5 jours.**

Le petit déjeuner sera sous forme de buffet et les repas de midi seront des repas végétariens, vitaminés, Bio et / ou locaux.

**Location de la salle** de yoga pour 5 jours 350.00 € soit **35 € / personne pour les 5 jours.**

Ce prix est un tarif de groupe pour 10 personnes incluant votre intervenante qui règle sa part au jardin de l'éveil.

**425.00 € à régler à votre intervenante Hélène Desclaux comprenant :** (possibilité de régler en plusieurs fois, cette partie sera détaillée sur le contrat de réservation)

**Le dîner :** 15.00 € par jour par personne soit **75.00 € par personne pour les 5 repas du soir.**

Menus végétariens concoctés avec amour par mes soins.

**Ateliers yoga méditations... (décrits dans le programme) :**

70.00 € jour / pers **soit 350.00€ / personne** pour les 5 jours

Ce prix comprend l'organisation de la retraite, les ateliers yoga, la gestion et la préparation des repas du soir + **1 massage Abhyanga (Ayurvédique doux) offert** (RDV à planifier pendant les temps libres).

**Réservation à confirmer au plus tard le 28 mars 2025**

Un contrat détaillé vous sera remis dès votre inscription confirmée auprès de votre intervenante.

## Programme du séjour :

**Dimanche :** arrivée à partir de 15h00, installation dans nos chambres, visite des lieux

**17h00** à 18h30 : accueil et introduction du programme de la semaine, notions de philosophie du yoga – pratique douce et méditation du soir avant le repas partagé

**19h00 :** repas partagé

**20h30** à 22h00 : yoga doux suivi d'un yoga Nidra favorisant le calme et le sommeil

**Lundi :**

7h30 – 9h00 : yoga matinal « Self love »

9h15 : petit déjeuner

10h00 – 12h00 : temps libre

12h30 : déjeuner

14h00 à 18h00 : temps libre

18h15 à 18h45 : méditation

19h00 : repas partagé

20h30 à 22h00 : yoga & Fascias

**Mardi :**

7h30 – 9h00 : yoga matinal « Self love »

9h15 : petit déjeuner

10h00 – 11h45 : temps libre

11h00 à 12h00 : **Yoga du rire Séance offerte** par le jardin de l'éveil

12h30 : déjeuner

14h à 18h00 : temps libre

18h15 à 18h45 : méditation

19h00 : repas partagé

20h30 à 22h00 : Chants Mantras en nature au coucher du soleil

**Mercredi :**

7h30 – 9h00 : yoga matinal « Self love »

9h15 : petit déjeuner

10h00 – 12h00 : temps libre

12h30 : déjeuner

14h à 18h00 : temps libre

18h15 à 18h45 : méditation

19h00 : repas partagé

20h30 à 22h00 : Voyage au cœur des Fascias – Danse des Fascias

**Jedi :**

7h30 – 9h00 : yoga matinal « Self love »

9h15 : petit déjeuner

10h00 – 12h00 : temps libre

12h30 : déjeuner

14h à 18h00 : temps libre

18h15 à 18h45 : méditation

19h00 : repas partagé

20h30 à 22h00 : harmonisation des chakras et corps subtils avec bols de cristal - **séance offerte par Mélie** (du Jardin de l'éveil) suivi d'une méditation / relaxation pour finaliser l'Harmonisation des chakras

**vendredi :**

7h30 – 9h00 : yoga matinal reprenant les pratiques préférées de la semaine

9h15 : petit déjeuner

10h30 – 12h00 : temps libre

12h30 : déjeuner partagé

14h : Clôture de la retraite et départs

Cette semaine est une retraite / vacances, un voyage « Au cœur Soi » où vous allez prendre le temps de vous détendre, de vous détoxifier, de vous connecter avec la nature environnante, de pratiquer, chanter, danser, de profiter du moment présent dans un partage bienveillant et joyeux ! Vous aurez des temps libres pour visiter les alentours, faire des balades, mais aussi vous reposer, lire, vous baigner...

Cette parenthèse est un temps précieux pour vous, l'occasion de vous déconnecter du quotidien durant ces 5 jours afin de revenir complètement ressourcé(es).

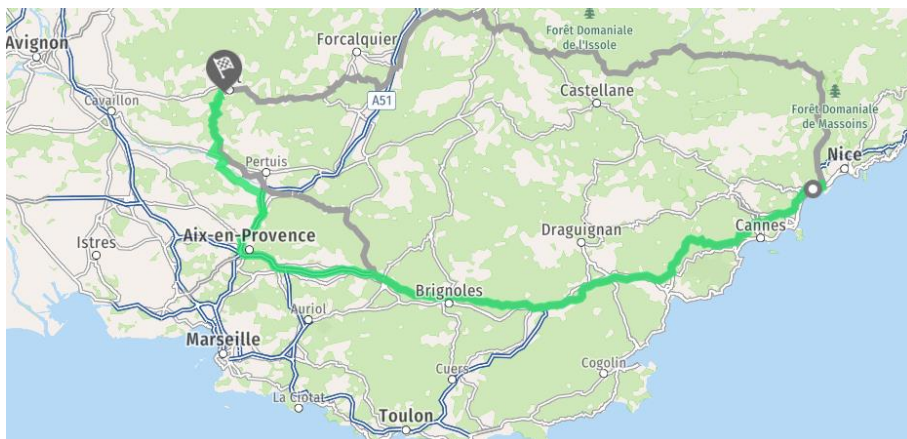
*Namasté Hélène*

## S'y rendre

À 2h30 de chez nous !

### Le plus rapide

227 km 🚗 20,68 € 🏠 21,20 €



### Détail des repas proposé par Le jardin de l'éveil :

**Petits déjeuners 'Buffet »** avec pain aux farines de bonne qualité, confitures, miel, œufs, beurre, fruits frais, céréales sans gluten, fromages, thés de haute qualité, tisanes, lait végétal.

**Déjeuners** avec une ou plusieurs entrées crudités, un plat consistant, un dessert.

### Détail des repas du soir proposés par votre intervenante :

Dîners végétariens avec légumes et fruits de saison, Bio et/ou locaux avec un plat et/ou salade composée, un dessert

### Détail explicatif des ateliers proposés :

**Nos journées commencent à 7h30 à jeun et dans la fraîcheur matinale de l'été pour finir vers 22h00.**

**Nos yogas matinaux :** un yoga « Self love » pour stimuler notre corps et notre esprit et commencer la journée de « bonheur ». Pratiquer le yoga dès le matin permet de réveiller en douceur notre corps et notre esprit. Une pratique douce, relaxante dans la chaleur douce de l'été, au milieu des lavandes qui fleurissent. Nous allons profiter des journées les plus longues de l'année pour se reconnecter à soi, afin d'y puiser l'énergie pour s'élancer vers de nouveaux horizons. Flexibilité et mobilité grâce aux températures plus chaudes qui rendent les muscles plus souples, ce qui facilite les étirements et le mouvement dans nos postures de yoga. Cette pratique matinale a pour but d'améliorer la confiance en soi, de prendre soin de soi, de faire le tri, d'accepter notre corps tel qu'il est, de nous aimer tels que nous sommes, de lâcher prise et retrouver une sérénité profonde...

### Le Yoga Nidra :

Également appelé yoga du sommeil lucide, en sanskrit « nidrâ » signifie « sommeil », il va permettre une relaxation complète du corps tout en tenant l'esprit éveillé, un état de conscience, entre le sommeil et l'éveil. Le mental en repos, le corps va pouvoir non seulement se reposer mais surtout globalement se régénérer (les yeux notamment ont besoin d'obscurité pour se recharger). Tous les systèmes se relancent, s'auto-régulent et se coordonnent harmonieusement : un grand reboot du corps. Il favorise l'endormissement et permet de lutter contre l'insomnie. Cette pratique est une méthode qui ressemble à une relaxation / méditation guidée, un voyage intérieur agissant sur tout le corps. Il se pratique en position allongée sur le sol en « Savasana » avec yeux fermés. Le yogi est guidé par le professeur vers des exercices de méditation et de relaxation qui se font mentalement (scan corporel précis, respiration, visualisation...). Il permet ainsi d'accéder de manière consciente à l'inconscient.

**Le yoga Fascias :** mouvements doux qui permettent de relâcher les tensions dans les fascias afin qu'ils retrouvent leur élasticité et leur souplesse, ce qui permet une meilleure mobilité et une réduction considérable des douleurs. Nous allons travailler dans tous les plans de mouvements mais aussi au sol. Un voyage dans la compréhension de notre corps qui lui donne un nouveau souffle de vie, un véritable rajeunissement de nos cellules qui réactive tous les possibles de nos mouvements corporels.

**Ce que cette méthode nous apporte :**

- Soutien et Stabilité : Les fascias maintiennent nos organes en place et contribuent à la stabilité structurelle du corps.
- Mouvement et Flexibilité : Ils permettent une glisse fluide entre les structures, essentielle à notre mobilité et à notre souplesse.
- Transmission des Forces : Les fascias jouent un rôle crucial dans la transmission des forces musculaires, influençant ainsi notre capacité à bouger et à exercer des forces.
- Protection : En enveloppant chaque structure, les fascias protègent nos organes, muscles, et os des chocs et des blessures.
- Communication : Ils sont impliqués dans la communication mécanique et biochimique à travers le corps, affectant notre santé globale et notre bien-être.

**Les Mantras :** chants qui utilisent les sonorités pour favoriser l'éveil en apaisant et en protégeant le mental, favorise l'écoute et la connaissance de soi. Outre le plaisir de partager et de chanter, un mantra peut conduire à une relaxation profonde, le chant est la potion magique du cerveau.

Lorsque nous chantons ensemble, on crée du lien affectif. C'est aussi de la confiance en soi et de la confiance que l'on donne aux autres. L'énergie positive, les endorphines libérées ont un effet apaisant et relaxant. Une vraie joie intérieure en découle.

**Harmonisation des Chakras et corps subtil avec les bols Cristal :**

Les sons nous rencontrent au cœur de nous-même. Nous ne sommes que vibrations, ils ne sont que vibrations! Des vibrations sonores qui ne s'arrêtent pas à la surface de notre peau mais qui traversent totalement la matière physique de notre corps.

Les différentes fréquences des sons vont contacter chacune de nos cellules et les aider à s'ajuster pour retrouver un fonctionnement optimal.

**Quelques bienfaits des bols cristal :**

Améliore la fréquence cardiaque - Libère des endorphines, réduit le stress, améliore la qualité du sommeil - Améliore le fonctionnement du cerveau, de la clarté mentale - Soulage les déséquilibres émotionnels, les troubles digestifs - les douleurs articulaires et musculaires, diminue la fatigue chronique - Développe la concentration, la créativité, élève le taux vibratoire, apaise les pensées galopantes.

Délie les cristallisations énergétiques du corps, ouvre à des espaces subconscients, élève la conscience

**Yoga du rire :** il permet d'évacuer le stress et de profiter d'un lâcher-prise total ! Stimule l'organisme en apportant plus d'oxygène au corps et au cerveau. Le rire libère aussi des endorphines, ces hormones du bonheur, qui apportent une sensation de calme et de bien-être. Un moment joyeux mémorable ! A découvrir, vivre et revivre sans modération !

**La méditation :** elle va maximiser notre bien-être physique et mental. Nous permettre de mieux réagir aux événements stressants. Améliorer vos fonctions cognitives comme l'attention et la concentration. Prendre conscience de nos automatismes et développer une plus grande liberté de choix sur ses actions. Avant les repas, elle nous ramènera au calme, et nous pourrons apprécier de manger « en conscience », favorisant ainsi une bonne digestion.