**Retraites de Yoga – Saison 2019-2010**

**À l’espace des Florens, Châteauvert (Var)**

Cette année et pour cheminer ensemble sur la voie du yoga, nous avons la joie de vous proposer deux retraites, l’une cet automne du 6 au 8 décembre 2019 et la seconde au printemps prochain du 5 au 7 juin 2020.

Ces deux week-ends se dérouleront à l’Espace des Florens[[1]](#footnote-1), un lieu de séjour en pleine nature propice au calme et au ressourcement situé non loin de Châteauvert dans le Var (environ 1h30 de route de Nice). Le programme provisoire de ces deux séjours est le suivant :

**VENDREDI**  Accueil et installation (16h-18h)

 Pratique de Yoga (18h-19h30)

 Dîner (20h-21h)

 Pranayama et Yoga Nidra (21h30-22h15)

**SAMEDI** Réveil en yoga – Kriyas et Surya Namaskar (7h00-8h00)

 Méditation (8h-8h30)

 Petit-déjeuner (9h-10h)

 Atelier asanas (10h30-12h30)

 Déjeuner (13h-14h)

 Temps libre (14h-16h30) / Marche méditative

 Philosophie du yoga (16h30-18h)

 Yin-Yang Yoga (18h-19h30)

 Dîner (20h-21h)

 Mantras et méditation (21h-22h)

**DIMANCHE** Réveil en yoga – Kriyas et Surya Namaskar (7h-8h)

 Méditation (8h-8h30)

 Petit-déjeuner (9h-10h)

 Hatha Yoga (10h30-12h30)

 Déjeuner (13h-14h)

 Discussion libre / Marche méditative (14h-16h)

 Pranayama et Yin Yoga (16h-17h30)

Le montant du séjour est de **280 Euros**, incluant l’hébergement en chambres partagées, les repas et toutes les pratiques de yoga, relaxation et méditation.

Afin de réserver votre place, merci de nous faire parvenir votre bulletin d’inscription accompagné d’un paiement de **140 Euros** correspondant à 50% du montant total du séjour. Le reliquat de 140 Euros sera à régler à votre arrivée sur le lieu de retraite.

—————————————————————————————————————————————

**BULLETIN D’INSCRIPTION**

Je souhaite participer à la retraite de :

* Décembre 2019 (du vendredi 6 au dimanche 8 décembre 2019).
* Juin 2020 (du vendredi 5 au dimanche 7 juin 2020).

**NOM, Prénom** :

**Adresse** :

**N° de téléphone** :

**E-mail** :

**Heure d’arrivée prévue vendredi soir** :

**Restrictions alimentaires / allergies** :

**Problèmes de santé** :

**Autres informations** :

1. <http://www.lespacedesflorens-en-provence.com/> [↑](#footnote-ref-1)