



L' A U T O M N E E N D O U C E U R

GUIDE SEJOUR YOGA
RELATION AU CORPS

AU REFUGE OUT OF THE
CITY
VALLÉE D'OSSAU ARUDY

DU 27 AU 29 SEPTEMBRE
2024



Les voix du corps

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR YOGA & RELATION AU CORPS

Prendre un temps pour soi lors d'une retraite d'automne

L'automne c'est la saison où la nature commence à s'endormir. Suivant le doux rythme de Gaia, nous sommes invités à ralentir: c'est le **temps des récoltes et du bilan**. Nous entrons alors dans une période d'**introspection** où nous faisons le point sur soi et nous **délestons de ce dont nous n'avons plus besoin**.

En cette saison de descente en soi, je vous accompagne en douceur le temps d'un week-end. Au travers du **yoga**, de l'**ayurvéda** et d'**approches psycho-corporelle**, je vous partage des clefs pour cheminer en vous pour accueillir l'entrée dans les saisons sombres.

Un week-end de retraite c'est une **parenthèse de douceur et de bienveillance** où vous vous accordez du temps pour vous, au travers de **pratiques en harmonie avec vos besoins** dans l'instant et de temps de **discussions** et de **partages**.

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS



Le programme

Vendredi

A partir de 16h00 – Accueil des participant.e.s

18h-19h15 – Pratique de Hatha yoga

19h30 – Dîner végétarien & de saison de papilles surprises

21h – Cercle d'ouverture

Samedi

8h-8h30 : Neti (nettoyage nasal pour préparer à la pratique) & Boisson chaude

8h45-10h45 – Pratique de yoga d'automne: s'alléger des tensions profondes & lâcher prise

11h – Brunch végétarien & de saison de Papilles Surprises

Temps libre

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS



Le programme

15h30-17h – Atelier discussion – A la croisée de la philosophie du Yoga et des approches psychocorporelles – appréhender l'énergie de l'automne

17h30 -18h45 – Pratique de yoga inspiration yin (yoga doux, méditatif & récupératif)

19h – Dîner végétarien & de saison de Papilles Surprises

21h – Yoga Nidra pour un sommeil tout doux

Dimanche

7h30-8h: Neti & Boisson chaude

8h - 10h – Pratique de Yoga: s'ancrer & consolider ses racines

10h15 – Brunch végétarien & de saison de Papilles Surprises

11h15 – Cercle de fermeture

Aux environs de 12h – Départ / Possibilité de balade collective dans la nature environnante

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS

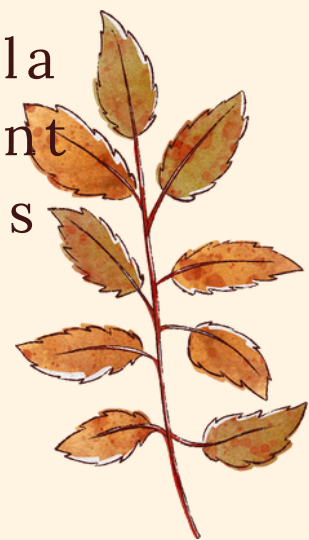
Les temps de pause

Le temps libre de l'après midi vous permettra de vous ressourcer et d'intégrer les pratiques du matin.

S'il fait beau, vous avez la possibilité de profiter de la nature en partant en balade autour du gîte et dans la forêt ou encore de vous baigner dans la petite piscine. Il est aussi bon de prendre du temps pour lire, faire la sieste, écrire, vaguer dans vos réflexions...

Des livres autour du corps, de la santé naturelle et du yoga seront mis à disposition, ainsi que des oracles.

Les voix du corps



SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS

Les temps de pause

Option massage

Vous avez aussi la possibilité de réserver un **temps de massage** auprès de mon compagnon Cyrille (à réserver en amont de préférence, places limitées):

- **30min massage shiatsu ou réflexologie plantaire adapté à vos tensions: 30€**
- **1h massage habillé shiatsu, relaxation coréenne ou massage à l'huile californien: 55€**



Les voix du corps

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

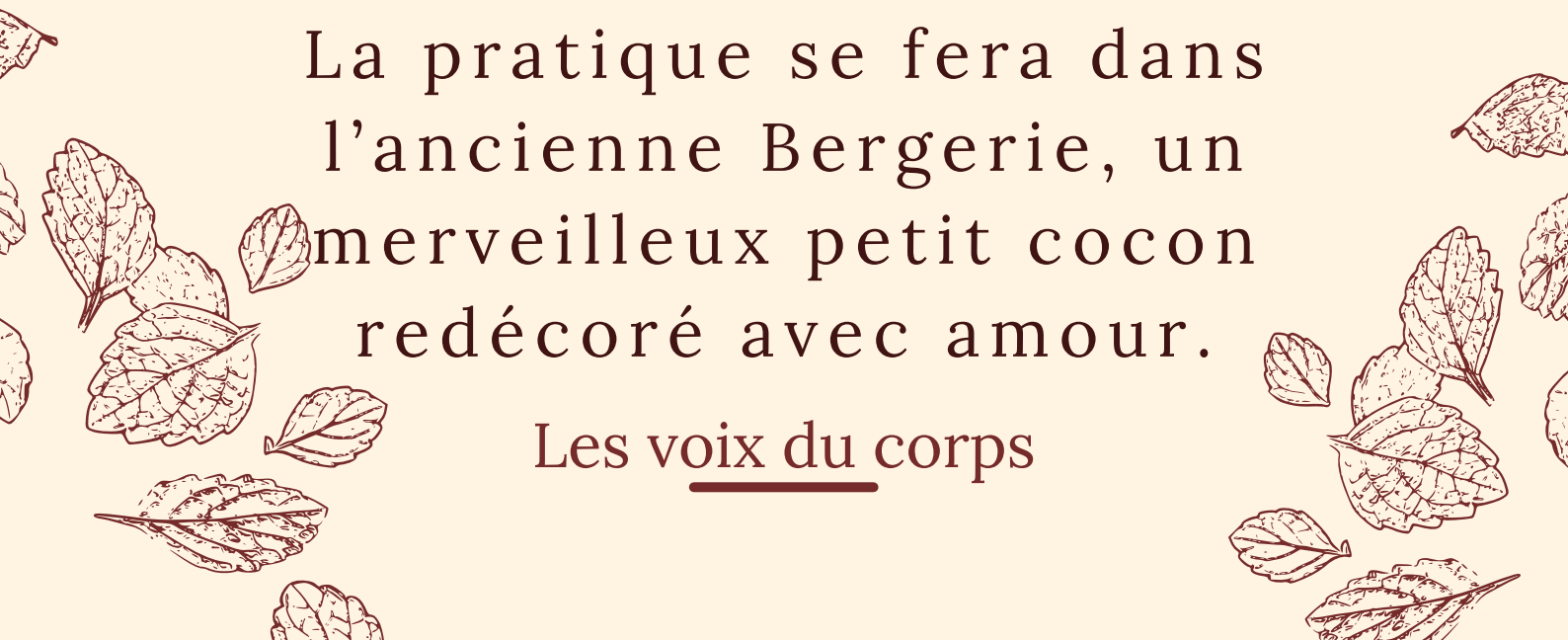
YOGA & RELATION AU CORPS

Le Refuge Out of the City, un lieu atypique hors du temps

Vous serez accueillis dans une bâtisse atypique datant du XVIIème au cœur de la Vallée d'Ossau, dans le Parc National des Pyrénées. Une véritable bulle de sérénité, le lieu idéal pour déconnecter du monde.

La pratique se fera dans l'ancienne Bergerie, un merveilleux petit cocon redécoré avec amour.

Les voix du corps



SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

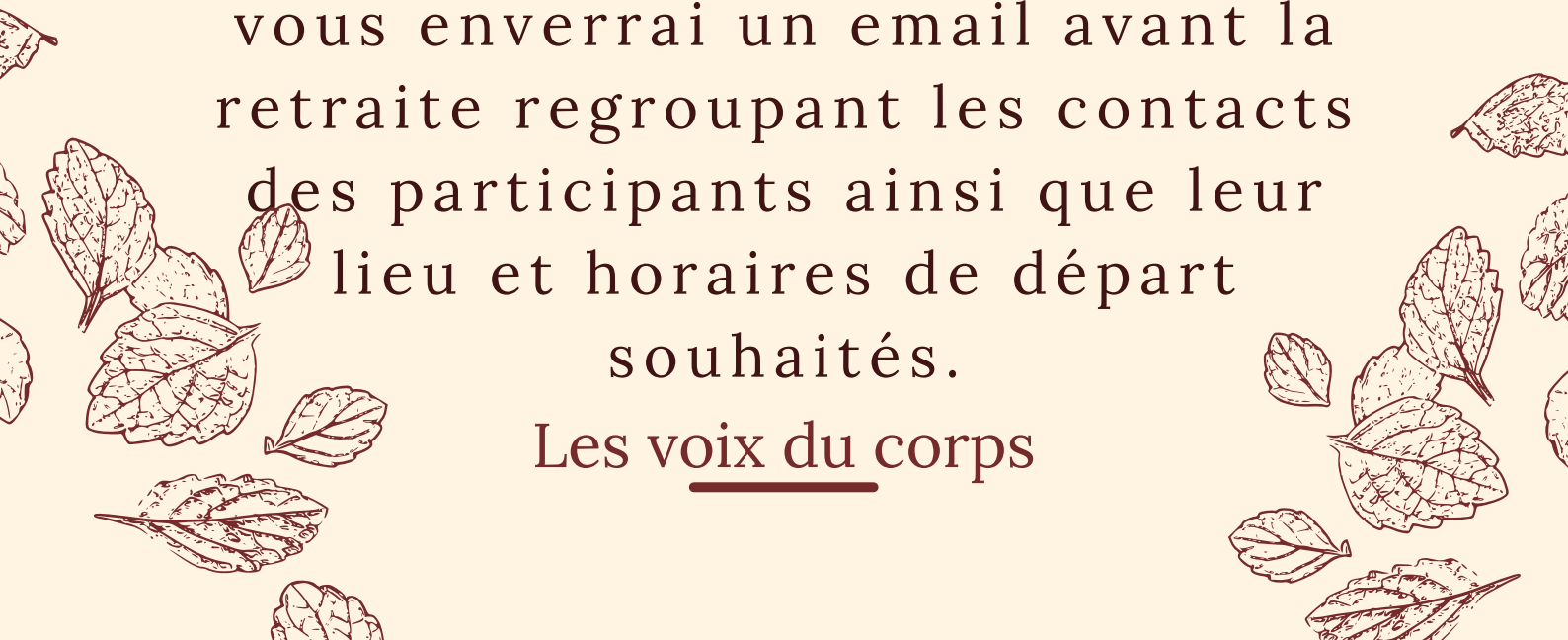
YOGA & RELATION AU CORPS

Arriver dans ce magnifique coin de douceur

Le lieu se situe à 40min de Pau
(30min de la gare), 1h50 de
Biarritz, 2h40 de Toulouse &
Bordeaux (si vous venez des ces
villes possibilité de rejoindre à
Pau). Il est accessible en
voiture.

Pour vous faciliter le trajet,
vous aurez la possibilité de
venir en covoiturage. Afin que
vous puissiez vous organiser, je
vous enverrai un email avant la
retraite regroupant les contacts
des participants ainsi que leur
lieu et horaires de départ
souhaités.

Les voix du corps



SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS

L'hébergement

Les dortoirs (3/4 pers)



Les voix du corps

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS

L'hébergement

Les chambres doubles (2 lits simples ou lit double pour couple) & individuelles (lit double)



Les voix du corps

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS

L'hébergement

Les espaces communs



Les voix du corps

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS

Matériel à apporter

Nécessaire

- Un tapis de Yoga (peut être fourni si besoin)
- Une tenue souple et confortable pour la pratique
- Une gourde
- Un carnet et un stylo

Facultatif

- Un coussin de méditation ou des blocs
- Un maillot de bain (suivant météo)
- Des chaussures de marche avec chaussettes hautes
- Un plaid tout doux

Les voix du corps

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR

YOGA & RELATION AU CORPS

Tarifs & Inscriptions

Tout compris (repas, hébergement + frais pédagogiques):

- **Option dortoir (3 ou 4 personnes): 355€/pers**
- **Option chambre partagée à 2 avec salle de bain privée: 375€/pers**
- **Option chambre individuelle: 415€/pers**

** Les pratiques de yoga sont ouvertes à tou(te)s. Différentes options sont proposées pour s'adapter aux capacités de chacun(e)s.*

***Afin de réserver votre place, un acompte de 150€ non remboursable vous sera demandé.*

Les réservations se font directement à mes côtés

- **Les voix du corps**

SEJOUR L'AUTOMNE EN DOUCEUR YOGA & RELATION AU CORPS

Contact

Fanny Asei Dantoni - Les Voix du Corps

 06.42.29.50.15

 fanny.lesvoixducorps@gmail.com

 @lesvoix.ducorps

 @fanny.lesvoix.ducorps