



*(R)éveil
du printemps
week-end yoga*



du 28 au 30 mars
quittez
VOTRE
COCON HIVERNAL

A person wearing teal leggings is performing a yoga pose on a teal mat. Their hands are on the floor, and their feet are also on the mat. The background is a light blue wall.

3 JOURS

de yoga et ateliers bien-être

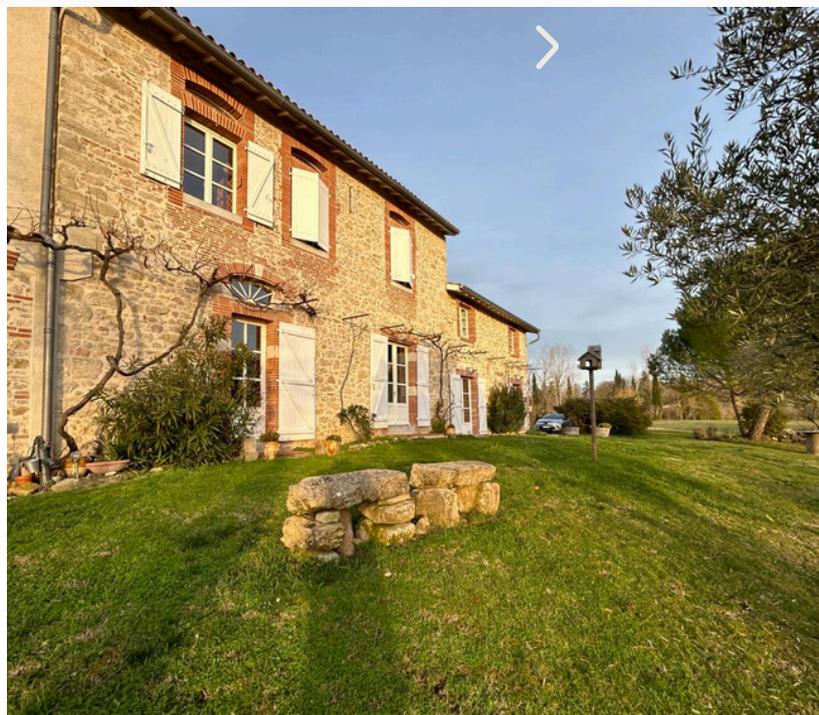
ACCEUILLIR LE PRINTEMPS EN DOUCEUR

(r)éveiller et harmoniser corps et esprit



GITE COCOONING

magnifique havre de paix bercé par la nature



le GÎTE

Valerie et Delphine ont repensé ce lieu pour en faire un gîte de charme chaleureux et reposant . Situé à 45 mins de Toulouse, aux portes du Tarn dans un cadre propice au repos, vous n'aurez pas envie d'en repartir!

Cette bâtisse de caractère offre un cadre paisible et parfait pour échapper au stress de la vie urbaine et vous ressourcer dans un environnement propice.

Avec ses 550 m² et son jardin de 2 hectares, c'est un véritable havre de paix qui vous attend où vous pourrez profiter de moments de repos au bord de la piscine, profiter du spa ou simplement savourer le silence de la nature environnante.

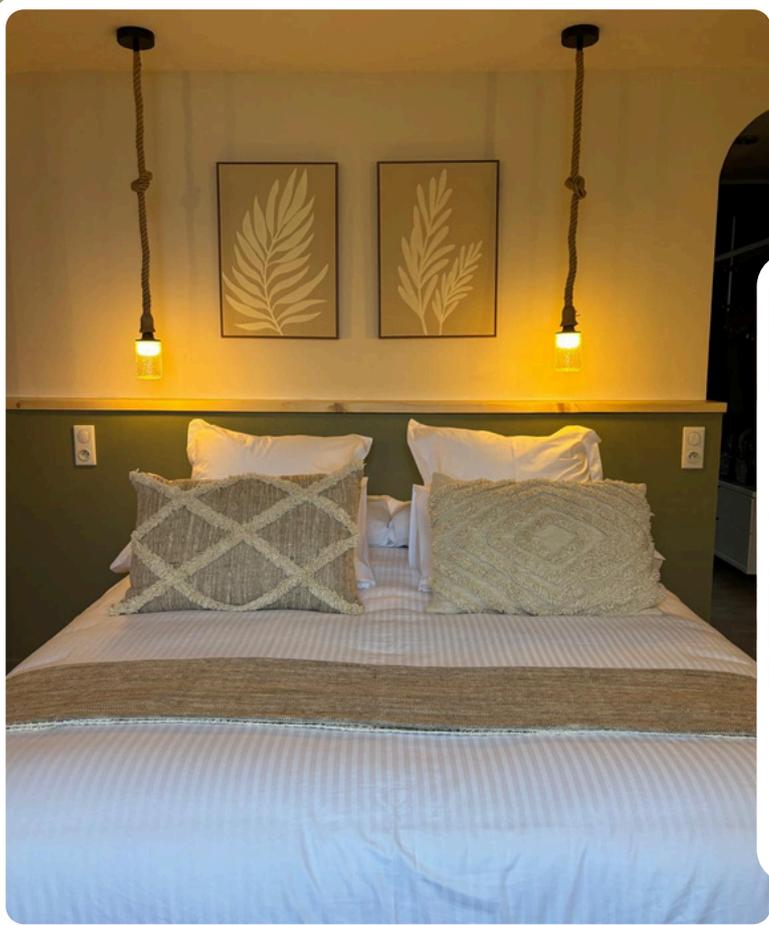
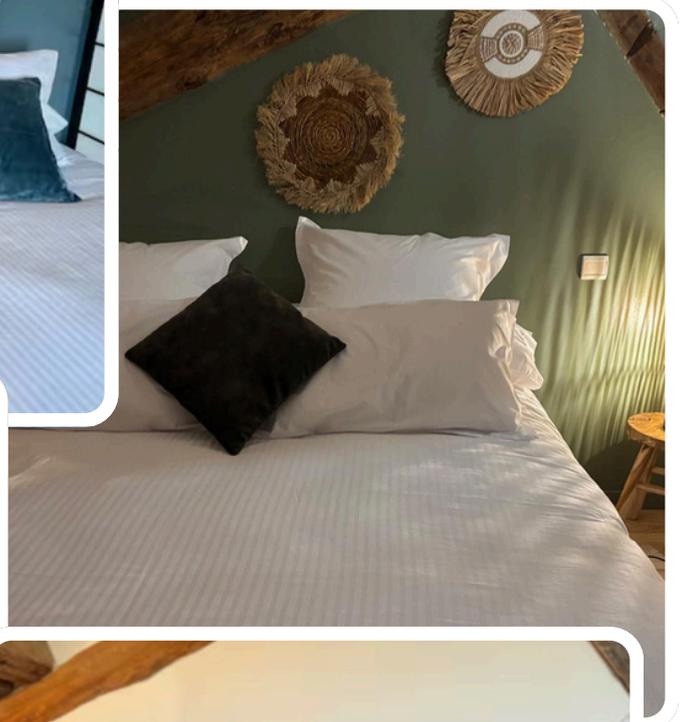
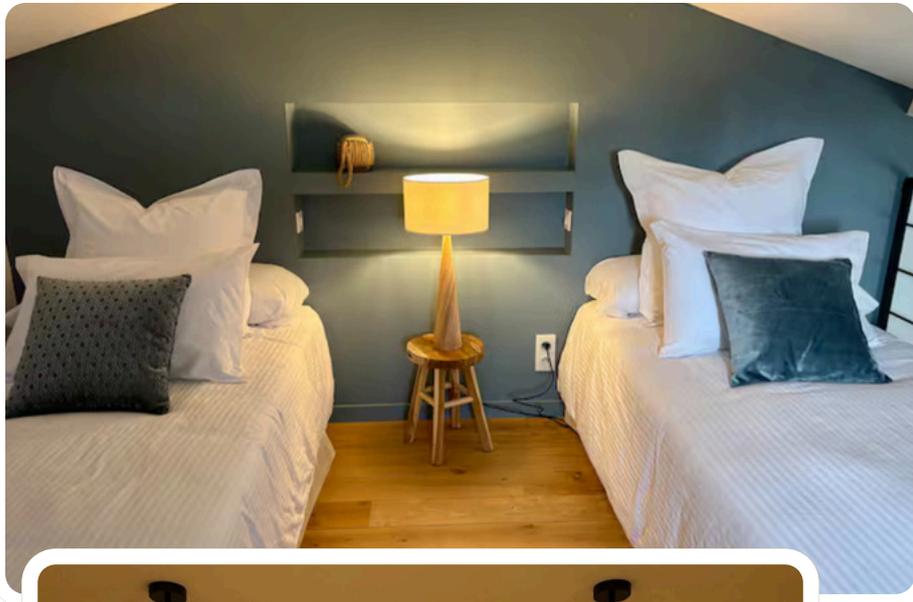
Vous serez logé(e) en chambre partagée, toutes sont décorées avec soin et beaucoup de goût! (possibilité d'avoir une chambre individuelle en fonction des disponibilité sur demande et avec supplément).

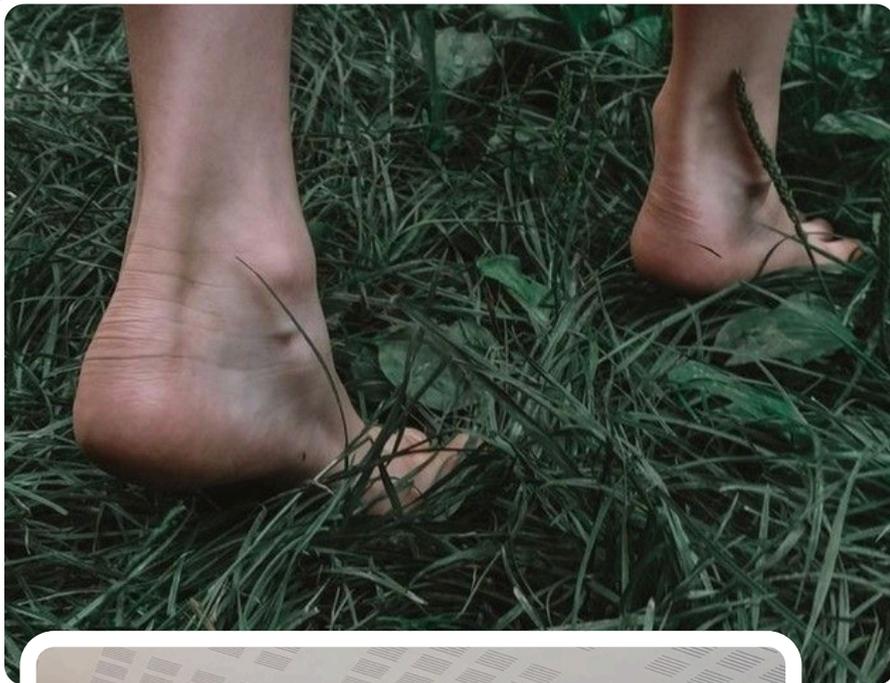
Cette magnifique bâtisse lovée en pleine nature

Le chemin vers le printemps commence ici et avec lui un souffle nouveau.

Cette saison est une invitation à recommencer, à créer un espace fertile en soi et à laisser grandir ce qui a du sens.

les CHAMBRES







Moments libres et reconnexion à la nature

Vous pourrez profiter de moments libre pour écouter vos envies, vous reconnecter à vous même et aux éléments de la nature. Ces instants précieux seront aussi l'occasion de partage, et pourquoi pas l'occasion de faire de belles rencontres

Ateliers mâla, automassage

Des ateliers pour explorer des pratiques inspirantes qui seront également l'occasion de se recentrer et libérer l'esprit

Yoga, pranayamas, médiation, relaxation

Les journées seront rythmées par des séances de yoga douces en harmonie avec l'énergie du printemps.

A travers la pratique posturale, la respiration et la méditation nous apprendrons à cultiver notre espace intérieur.

Débutant(e) ou pas ces séances s'adapteront à votre rythme, vous invitant à découvrir, approfondir ou enrichir votre pratique.



Si vos yeux pétillent c'est que vous êtes sur la bonne voie

CUISINE

saine et savoureuse faite maison

...les repas seront préparés par nos hôtes

Valérie et delphine



PROGRAMME

VENDREDI 28 MARS

- à partir de 15:00 accueil des participants(es), installation et jus de bienvenue
- 18:00 - 19:30 Séance de YIN YOGA pour s'encre et faire de la place au corps et l'esprit pour accueillir le week-end
- 20:00 Dîner sain et végétarien
- 21:00 Une soirée pour faire connaissance

SAMEDI 29 MARS

- 08:30 Earthing
- 09:30 - 11:00 Séance de HATHA YOGA autour de l'énergie du printemps
- 12:00 Déjeuner sain et végétarien
- Après-midi libre, lecture, balade autour du domaine ou profiter de se détendre au SPA
- 17:00 - 19:00 Atelier créatif et méditatif
créez votre porpre Mâlâ (collier utilisé pour la méditation)
- 20:00 Dîner sain et végétarien
- 21:00 Séance de yoga nidra, relaxation profonde suivi d'un temps de méditation avec votre Mâlâ

DIMANCHE 30 MARS

- 09:00 - 10:30 méditation, pranayamas, hatha yoga, automassage avec balle de massage
- 11:00 Marche silencieuse
- 12:30 Brunch sain et végétarien
- 14:00 Clôture du séjour, partages et échanges
- 15:00 Le temps de se dire "à bientôt"

le programme est susceptible d'être modifié et/ou adapté - pas de niveau requis

elles en parlent mieux que moi! elles n'ont presque pas aimé!

Bienveillante , douce , elle nous a réservé un moment unique hors du temps . Je ne connaissais pas le yoga je n avais pas envie d en repartir . Cette aventure humaine et cette experience donnent envie de recommencer avec Milène et sa team familiale qui a donné une saveur particiliere . Merci

J'ai aussi eu la chance de participer à un des week end "retraite yoga" qu'elle organise, un moment suspendu dans le temps, où partage, bienveillance et professionnalisme étaient les maîtres mots. Une très belle expérience à revivre. Merci Milène pour ta générosité

Le tarif



380 €

Comprend:

- hébergement chambre partagée en pension complète
220 €
- pratiques de yoga et atelier et matériel fourni
160 €

Transport jusqu'au lieu et assurance non inclus



Comment *réserver?*

Remplir via ce lien ► [le formulaire d'inscription](#) accompagné du versement des acomptes

- 110€ (non remboursable et non échangeable) pour l'hébergement
- 100€ pour la partie pratique (non remboursable et non échangeable).

Le solde est à verser avant le 25 Mars.

Le règlement se fait par virement bancaire

- Chambre pension complète

sur le compte S.A.S Domaine de Vadel

IBAN FR76 1310 6005 0030 0435 5398 071

BIC AGRIFRPP831

- Yoga

sur le compte de Milène OLIVAN

IBAN FR76 1621 8000 0140 1008 4028 757

BIC BFBKFRP1



ensemble

sourires mêlés et coeurs ouverts
laissons nous porter par la douceur
des instants à vivre.