

Du 06 au 09 août 2016

Cette retraite vous permettra d'explorer différents aspects de la pratique : méditation, pranayamas, kriyas, asanas, yoga nidra... dans un rythme tantôt dynamique tantôt doux.

La séance du matin débute par une méditation assise suivie d'une séance de Vinyasa Yoga librement inspirée du Ashtanga de Pattabhi Jois. Ce yoga dynamique permet de renforcer le corps et d'équilibrer le mental, tout en éliminant les toxines grâce la synchronisation du souffle et du mouvement.

Nous y étudierons les éléments clés du système Ashtanga : bandhas, dristhis, vinyasa et respiration ujjayi en cherchant la fluidité du rythme, pour tendre vers cet état de méditation en mouvement propre à l'Ashtanga. Tout en gardant comme base la première série, sans y nous y restreindre, nous explorerons différentes variations possibles et des enchainements fluides et créatifs.

La séance du soir, Hatha-yoga SofroYogy® comporte méditation, pranayama, postures restauratrices, sophrologie, et yoga nidra. Cette séance plus douce vous apprendra à vous libérer du stress et à écouter vos ressentis profonds, tout en vous préparant à un sommeil réparateur.

Cette retraite s'adresse à tous ceux qui souhaitent faire une pause ressourçante hors de leur quotidien, approfondir leur pratique personnelle et expérimenter les bienfaits du yoga dans un environnement idéal.

Samedi 06 Août

16h00 à 18h00 : Hatha Yoga SofroYogy®

Dimanche 07 Août

08h00 à 10h00 : Méditation et Pranayama suivi d'une pratique de Vinyasa Yoga

17h00 à 19h00 : Hatha Yoga SofroYogy®

Lundi 08 Août

08h00 à 10h00 : Méditation et Pranayama suivi d'une pratique de Vinyasa Yoga

17h00 à 19h00 : Hatha Yoga SofroYogy®

Mardi 09 Août

08h00 à 10h00 : Méditation et Pranayama suivi d'une pratique de Vinyasa Yoga

INSCRIPTION et RESERVATION

Contactez **Sophie** au **07.82.38.20.80** ou destinationyoga.sophie@gmail.com