

A le plaisir de vous proposer une



## Retraite de Yoga Le temps de l'Automne : le glissement de l'Eté à l'Hiver

Au Domaine de Tardais  
(Perche)  
du 25 au 27 octobre 2024



Il vous sera proposé chaque jour :

- une **Pratique Energétique** au réveil (respiration, qi gong...)
- une séance de **Yoga Dynamique** dans la matinée
- une séance de **Yin Yoga** en fin de journée

Ces pratiques sont optionnelles, vous n'êtes pas obligé.e de tout suivre.

Vous profiterez également le temps de **pratiques et rituels** liés à l'intégration de l'été et à l'ouverture au temps de l'hiver. Les magnifiques bois environnants nous inviteront à la **balade** régénérante et contemplative.

A 1h30 de route de Versailles, le Domaine de Tardais sera notre cocon pour ces pratiques de reconnexion à soi. Le Domaine offre également la possibilité de moments de détente au coin du feu, emportez les livres, ouvrages créatifs, instruments de musique que vous aimez pour en profiter comme vous le souhaitez.

Infos [www.valerieplanqueyoga.com](http://www.valerieplanqueyoga.com), Rubrique Immersions  
Réservations : écrire à [valerieplanqueyoga@gmail.com](mailto:valerieplanqueyoga@gmail.com)

# Retraite Yoga

## Le temps de l'Automne

- Le **tarif par personne** (du vendredi après-midi au dimanche soir) inclut le logement et les pratiques de yoga.

Tarif Yoga + Hébergement en chambre privée = 352 €

Tarif Yoga + Hébergement en chambre partagée (3 pers.) = 300 €

Pour réserver un lit double partagé avec une personne que vous connaissez et bénéficier d'un tarif réduit, me contacter.

Les sanitaires sont partagés.

Un acompte de 100€ vous sera demandé à l'inscription, remboursable si l'annulation a lieu moins de 45 jours avant la retraite, ou si une autre personne prend votre place.

- Les pratiques de yoga sont accessibles à tous, avec des options correspondant à votre expérience de la pratique.
- Concernant **les repas**, ils sont préparés selon le principe du Karma Yoga (contribution de chacun.e au fonctionnement de la communauté). Nous proposons aux participants, au choix, d'apporter de quoi préparer leur spécialité végétarienne avec le groupe, ou de verser 50 € dans la cagnotte des courses.
- **Arrivée le vendredi 25 octobre** dans l'après-midi (à partir de 14h ; arrivée possible jusqu'à 19h30 pour partager le dîner). Compter 1h30 de route depuis Versailles. **Départ le dimanche 27** en fin de journée
- Possibilité de pickup à Versailles/Dreux/La Loupe des personnes voyageant en transport depuis Paris, voire de logement en région parisienne le dimanche soir si besoin.

