



Au programme:

vendredi 23/10

16h: cercle d'ouverture
19h repas

21h soirée contes et yoga nidra

samedi 24/10

8h méditation guidée

8h30 petit dej

9h30 yoga

12h repas

Balade

16h-18h mouvement conscient

19h repas

soirée

dimanche 25/10

8h méditation guidée

petit dej

10h yoga

12h repas

14h30 yoga nidra et

cercle de clôture



Marie-Cécile Pouliquen: professeure de yoga, conteuse, profondément créative, passionnée de danse libre et de grands espaces, ancienne infirmière. J'accompagne les personnes à vivre dans ce monde en conscience, pour avancer en confiance sur leur propre chemin.

Retraite de yoga
entre femmes

" Métamorphoses "

Du 23 au 25 Octobre 2020



Avec Marie-Cécile Pouliquen
dans la Drôme
www.yogasouffle.fr

Yoga & imaginaire: un temps pour vous

*Cette retraite est un temps pour vous,
pour ralentir et prendre soin de vous.
Si vous avez beaucoup donné ces derniers temps,
si vous avez tendance à vous oublier,
vous êtes la bienvenue ici, telle que vous êtes.
C'est un temps pour vous ressourcer
et faire le plein d'énergie, en venant nourrir
le corps physique, émotionnel, énergétique.*



Mon intention est de relier Yoga et imaginaire.

Dans le processus de métamorphose il y a ce qui se termine et ce qui émerge. Pour soutenir notre exploration, on commencera par une soirée contes. Je vous raconterai des contes de métamorphoses d'origine variées pour nourrir notre imaginaire et basculer dans le monde de ces récits anciens qui peuvent être utilisés comme des cartes, qui nous indiquent une direction à explorer, et nous rappellent aussi, souvent, que la vie est cyclique.

Le yoga sera là pour nous ancrer, nous ramener dans le temps présent, dans le corps et ses sensations, affiner nos perceptions, pour ensuite explorer, jouer avec ces métamorphoses et accueillir avec une grande bienveillance ce qui émerge.

**"Soyons le changement
que nous voulons voir dans le monde."
Ghandi**

Informations pratiques

Lieu : La ferme des Essarts
Les Essarts
705, chemin du Four à chaux
26750 Saint-Paul-les-Romans

Dates et horaires:

Accueil : vendredi 23 octobre à partir de 15h, début de la retraite à 16h.

Fin de la retraite : dimanche 26 octobre à 16h

Tarif de la retraite :

-210€/personne

-180€ si inscription avant le 23 septembre 2020

Hébergement en pension complète :

- Chambres partagées : 60€/pers/jour, soit 120€

- Possibilité de planter sa tente pour 10€/nuit

Donc, tarif global retraite + hébergement à partir de 429€.

Inscriptions : Veuillez vous inscrire directement sur le site (paiement en ligne)

Renseignements complémentaires :

Marie-Cécile Pouliquen,

contact@yogasouffle.fr,

06 47 49 28 22,

www.yogasouffle.fr