

## Retraites Yoga



**Formule 4 jours à 300€ / pers.** 12h de cours et ateliers Yoga

**Formule 4 jours à 420€ / pers.** 12h de cours et ateliers Yoga avec accès SPA

**Formule 4 jours/3 nuits à 973€/pers.** en chambre single (\*)

**Formule 4 jours/3 nuits à 703€/pers.** en chambre double (soit 1406€ pour 2 pers.) (\*)

**Option accompagnant (hors retraite yoga) 4jours/3 nuits.** à 354€

(\*) Ces formules comprennent : 12h de cours et Atelier Yoga, l'hébergement, les petits déjeuners, le repas du premier soir (eaux minérales & cafés inclus), l'accès illimité au SPA

**Les objectifs du séjour :**

*Récupérer votre énergie positive,*

*Tonifier votre silhouette*

*Améliorer votre posture et votre équilibre,*

*Relaxer votre esprit.*

« *Il faut savoir se retirer de la vie quotidienne pendant un instant, pour se reposer, se rétablir et se renforcer.* »

Cette retraite est ouverte aux praticiens de yoga débutants et intermédiaires.

Elle offrira une variété de cours de yoga avec un accent sur la **technique VINYASA**, un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration.

En plus de cela, vous aurez l'occasion d'explorer le **Hatha Yoga**, maîtrise du corps et des sens. Certaines des sessions peuvent inclure des éléments de **Yoga Yin**, pranayama et de la méditation.

Une partie du programme inclut le **Yoga Nidra**, de la méditation qui a un effet très reposant et fortifiant. Toutes les sessions seront adaptées au groupe pour assurer que tout le monde reçoit les bénéfices de la pratique et une attention individualisée.



*Votre retraite sera accompagnée par  
Stéphanie Guiard, professeur de Yoga.*

Formée au Yoga traditionnel ancestral inspiré par Swami Sivananda en Inde, elle découvre le Yoga Ashtanga il y a 10 ans en Australie.

Elle se forma en Asie puis en Inde au Yoga Vinyasa, avant de se diriger vers le Hatha Yoga restauratif en passant par le Yoga Nidra et le Yoga hormonal.

Elle propose une pratique douce et variée au contact de la nature ainsi que des méditations guidées avec une forte connaissance des aspects énergétiques.

Sa philosophie : révéler la beauté de chacun par le soin de soi, des valeurs universelles

**HOTEL • GASTRONOMIE • SPA & WELLNESS • CYCLISME • VIGNOBLE**

SPA & WELLNESS CENTER Coquillade Village 5\* – Le Perrotet – 84400 Gargas

Tél. 04 90 74 71 70 - [spa@coquillade.fr](mailto:spa@coquillade.fr) - [www.coquillade.fr](http://www.coquillade.fr)

