



Ha Tha retreat

ENTRE FORCE & SOUPLESSE



MÉLANIE & ANCELIN

29 mai au 2 juin 2024

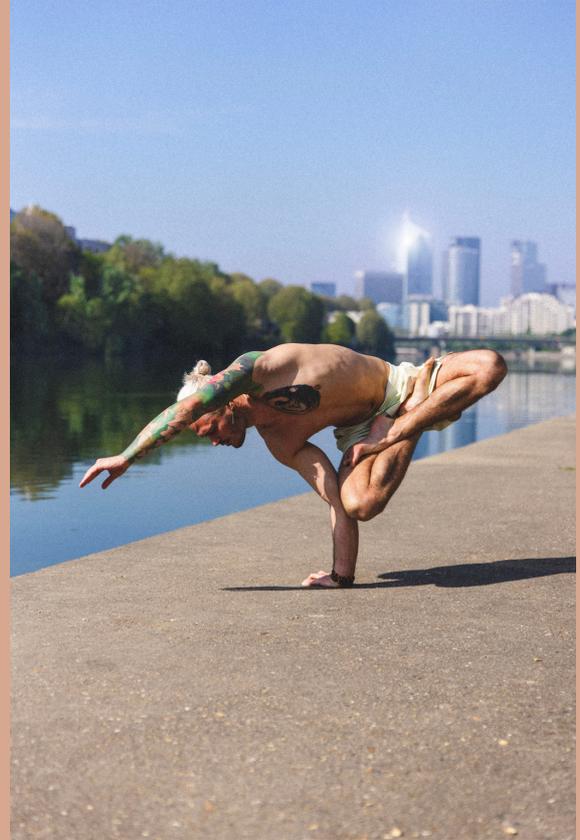


Les intervenants

MÉLANIE & ANCELIN



Passionnée par le mouvement, Mélanie est enseignante de yoga certifiée de plus de 800h de formations. Elle propose un enseignement du yoga qui se construit entièrement sur la bienveillance, la douceur, l'écoute et le respect du corps selon son unique anatomie. Son enseignement est construit sur les formations qu'elle a suivies et sa pratique. Pratiquer avec le cœur est l'une de ses devises.



Ancelin est professeur de yoga depuis 4 ans. Son enseignement est assez varié, des enfants dans les écoles aux sportifs de hauts niveaux à l'INSEP en passant par les élèves de studio. Ancelin encadre différent public, mais son goal reste le même : transmettre et faire évoluer avec le cœur. Il essaie de son mieux de transmettre comment il a pu grandir et mûrir grâce au yoga. Gagner en force et en souplesse dans tous les sens du terme, afin de trouver la balance et l'équilibre entre toutes choses .



La retraite se déroulera chez Casa Olta, une maison au coeur des champs de lavande en pleine nature. Elle dispose d'une grande végétation et d'une piscine.

PROVENCE, FRANCE

La maison propose des repas végétariens parfois basés sur des préceptes ayurvédiques.



Les pratiques de yoga

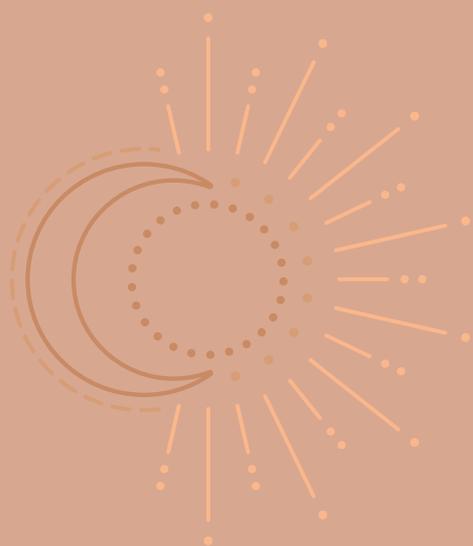
ENTRE FORCE & SOUPLESSE

Pour cette retraite nous suggérons d'avoir une pratique physique régulière et de pouvoir suivre 2h à 2h30 de cours de yoga. Toutefois, des adaptations seront proposées pour que chacun.e puisse dessiner son propre chemin.

Les pratiques seront un juste équilibre entre force et souplesse, entre la lune et le soleil pour trouver l'équilibre.

Ancelin enseignera des pratiques dynamiques d'armbalance et d'inversions, mais également un yoga nidra.

Mélanie enseignera des pratiques tout en souplesse incluant de la mobilité fonctionnelle et un cours de yin yoga.



Programme

MERCREDI 29 MAI

Arrivée en soirée
cercle d'ouverture
souper

JEUDI 30 MAI

2h Pratique Melanie
temps libre
brunch
temps libre
2h30 Pratique Ancelin
souper
1h yin yoga Mélanie

VENDREDI 31 MAI

randonnee
brunch
temps libre
2h Pratique Melanie
souper
1h pratique ancelin

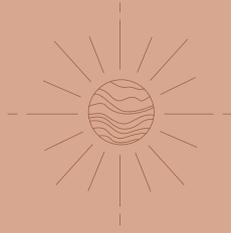
SAMEDI 1ER JUIN

2h Pratique Melanie
brunch
temps libre
Paddle ou canoe
2h30 pratique Ancelin
souper

DIMANCHE 2 JUIN

1h pratique Ancelin
brunch
cercle de fermeture et départ

Tarifs



chambre partagée : 859 euro

Une taxe de séjour peut être demandée par le domaine.



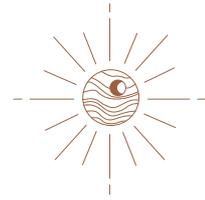
INCLUS :

cours de yoga avec 2 enseignants

pension complète (repas)

4 nuitées

FORMULAIRE D'INSCRIPTION RETRAITE



Prénom :

Nom :

Adresse :

.....

.

Chambre partagée (3 ou 4)

Je partage ma chambre avec (facultatif)

.....

En participant, vous vous engagez à informer Mélanie et Ancelin si vous êtes enceinte, si vous avez des problèmes de santé, si vous avez subi une opération dans les 6 mois précédents la retraite, si vous souffrez d'une maladie physique ou mentale.

En cas de blessure il est préférable d'avoir un avis médical pour s'assurer qu'il n'est pas contre-indiqué de pratiquer.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accidents ou blessures des participant.e.s. Chaque participant.e assume l'entière responsabilité de ses mouvements durant le cours. Il/elle est tenu.e d'être en possession d'une assurance responsabilité civile, et de toute assurance individuelle privée couvrant les risques de dommages susceptibles d'être causés ou encourus.

La responsabilité de Mélanie et Ancelin ne pourra être engagée pour tout préjudice corporel ou matériel causé ou subi par tous/toutes participants/es lors de la retraite.

Blessure(s), opération(s), etc. à signaler :

.....

Le montant total sera dû (759 euro restant) et non remboursable dès le 30 janvier. Merci de vous fournir une assurance annulation en cas de doute.

Pour confirmer ton inscription un acompte de 100 euro (non remboursable) est à envoyer à :

Chandra Yoga Mélanie
Mélanie Léchenne

CH93 8080 8003 0909 1730 1

Route d'Alle 70
2932 Coeuve

Date :

Signature :