

# RETRAITE DE YOGA

*Entre douceur et lente exploration*

*17 - 18 août 2024*



Une retraite de yoga en pleine nature de deux jours et une nuit en France proche de la Suisse. C'est dans un cadre féérique, au milieu des fleurs et de la forêt que la retraite se déroulera.

# PROGRAMME

## SAMEDI

Arrivée dès 8h30  
cercle d'ouverture  
1h30 pratique yoga  
brunch  
la philosophie du yoga  
atelier aquarelle  
collation  
1h30 yin yoga chakra sacré  
souper  
30' méditation aux  
bougies et bols de cristal

## DIMANCHE

Invitation au silence  
1h30 pratique yoga  
30' pratique en duo  
brunch  
la philosophie du yoga  
1h15 yin yoga chakra  
coeur & méditation  
bols de cristal  
collation  
clôture vers 15h30-  
16h00



# MÉLANIE

---



Mélanie est enseignante de yoga diplômée depuis 2019. Elle possède plus de 1000h de formations de yoga notamment en : Hatha, Vinyasa, Ashtanga et Yin yoga.

L'une de ses devises est de pratiquer avec le coeur.

Passionnée, Mélanie enseigne un yoga qui unie le souffle au mouvement. Un yoga en conscience entre douceur, force et souplesse.

Pour trouver l'harmonie, elle propose autant du yoga dynamique que du yoga doux, entre le yin et le yang.

Durant cette retraite de yoga, elle souhaite amener un yoga exclusivement doux, tout en lenteur, pour prendre le temps de ressentir, d'explorer et de donner une expression aux postures dans la douceur.



## TARIFS

Chambre simple : 325.-

---

chambre double : 295.-

---

Chambre triple : 280.-

---

## PAIEMENTS & CONDITIONS

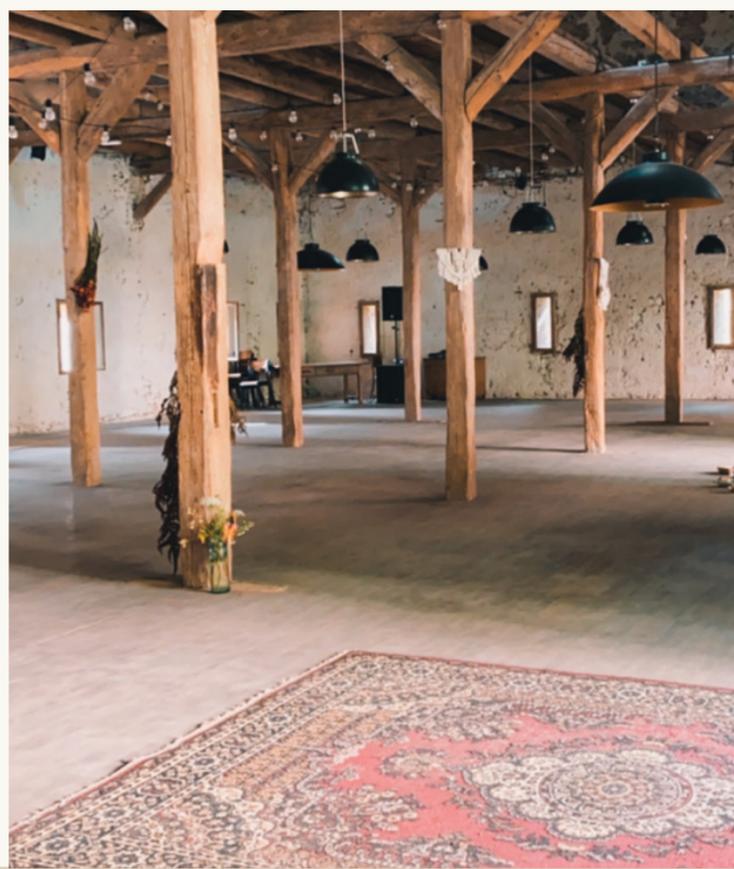


- 01 | Acompte non-remboursable de 40.- à l'inscription.
- 02 | Totalité du paiement dû au 15 juillet 2024.
- 03 | Le montant total est dû si l'annulation se fait après le 1er juin 2024.
- 04 | En cas d'imprévu, peu importe la raison, la seule manière de se faire rembourser est de posséder une assurance privée ou voyage.

## LE SHALA

La salle pour les pratiques de yoga est une grange en pierre et en bois à côté de l'hôtel.

Selon la météo, il est possible que certaines pratiques se déroulent dehors dans les champs.



## MASSAGE

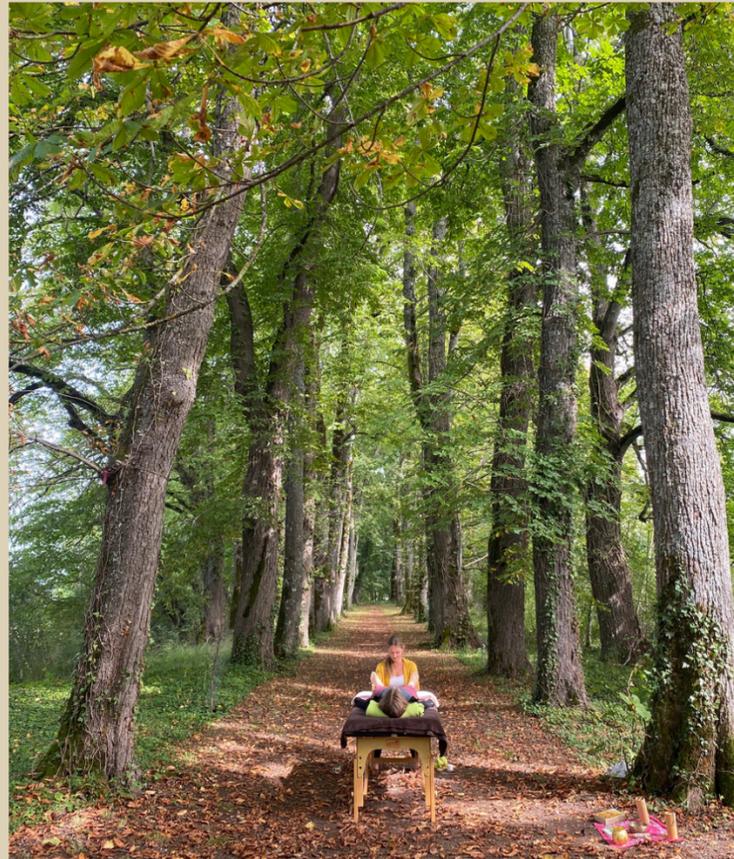
Durant cette retraite, vous aurez la possibilité en supplément de vous offrir un massage de 30 minutes avec Jeanne de Douce évasion.

Passionnée par les thérapies bien-être et inspirée par la nature, elle vous propose une invitation à explorer et à écouter ce que votre corps exprime sur le plan physique, émotionnel, mental et énergétique.

En cas de météo favorable, le massage sera fait au milieu des marronniers en pleine nature.

Les places sont limitées, car les massages seront fait durant les temps libres.

Tarif : 60.-





# CONTRAT

Prénom.....

Nom.....

Adresse : .....



Chandra Yoga Mélanie

Je choisis la chambre (entoure) : triple / doublee / simple

Je partage ma chambre avec (facultatif)

.....

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

.....

Régime alimentaire ou intolérance.s :

.....

Dès retour du contrat ton inscription est confirmée. Verse l'acompte de 40.- sur le compte suivant :

Coordonnées bancaires :

Chandra Yoga Mélanie

Mélanie Léchenne

CH93 8080 8003 0909 1730 1

Route d'Alle 70, 2932 Coeuve

Dès le 1er juin, le montant total sera dû en cas d'annulation peut importe le motif. Le/la participant.e doit posséder une assurance privée ou voyage si une annulation devrait avoir lieu après ce délai.

Date : ..... Signature : .....

# POUR PLUS D'INFORMATIONS

Téléphone

079 959 79 85

Website

[www.chandrayogamelanie.com](http://www.chandrayogamelanie.com)

Email

[hello@chandrayogamelanie.com](mailto:hello@chandrayogamelanie.com)

