

# WORKSHOP RETRAITE YOGA EN TOSCANE

25 avril au 2 mai 2020

Semaine de retraite et workshop d'Ashtanga Yoga dans un Podere magnifiquement restauré situé entre Florence et Sienne en Toscane (Italie)

Une semaine d'approfondissement de votre pratique d'Ashtanga Yoga au coeur de la magnifique campagne Toscane en pension complète. Le Podere de Jérôme est un havre de paix luxueux conçu pour le bien être et la santé : belle piscine, Spa intérieur, qualité excellente de l'hébergement. Filomena est une cuisinière émérite utilisant avec créativité les produits du terroir. La nourriture sera à tendance végétarienne.

Distillerie de plantes aromatiques et médicinales dans le domaine.

Possibilité de partir à la découverte de deux villes chargées d'histoire, Florence et Sienne, mais aussi des belles communes de Volterra ou San Gimignano.

L'Ashtanga est une merveilleuse et très fine méthode de Yoga dynamique provenant du Sud de l'Inde. En synchronisant le contrôle postural et le rythme respiratoire avec des mouvements dynamiques, il procure au pratiquant une harmonie et une intelligence dans le développement de ses forces physiques, psychiques et spirituelles.

Cette retraite a pour but d'aider chaque participant à ressentir et percevoir la direction qui va lui permettre de développer et d'augmenter ses possibilités corporelles dans le respect de soi-même. Comprendre et ressentir dans son corps la beauté du chemin, la qualité du « lâcher prise », et trouver dans cette mélodie posturale, la porte vers la méditation.

Les participants arrivent le samedi 25 avril dans la matinée et repartent le samedi 2 mai. A la demande, une navette sera mise en place pour le transfert de l'aéroport au Podere. Attention, les prix des vols augmentant rapidement, il est de votre intérêt de s'inscrire rapidement.

Ouvert à tous sauf aux débutants en yoga. Une petite connaissance de l'Ashtanga est requise.

## **Programme**

Samedi 25 avril :

Arrivées au Podere en fin de matinée. Installation et buffet/lunch

Digestion, piscine, spa

16h – 18h30 : [pratique Ashtanga](#)

Relaxation et Dîner.

Du dimanche 26 au vendredi 1er mai :

7h - 1/2h de pranayama au lever suivi de 2h30 de pratique Ashtanga.

Brunch

Piscine, Spa, promenade, ...

Goûter

17h30 - Une session d'une 1h30 en fin d'après-midi : approfondissement de asanas, flexibilité des hanches, postures inversées, théorie et question/réponses

Dîner

Départs samedi 2 mai dans la matinée.

Ce programme est susceptible de modifications en fonction des desiderata et des différents niveaux éventuels des participants.

### Massages

Lors de la retraite précédente, nous avons tous pu bénéficier des magnifiques massages de Géraldine utilisant les bonnes huiles essentielles produites sur notre Podere.

EXCELLENTE NOUVELLE ! Géraldine revient cette année J !

Projection possible de films de yoga ou autres (vos apports sont les bienvenus :-), notamment le « Souffle des Dieux » qui permet de comprendre les origines de l'Ashtanga.

### Conditions

Prix en chambre double : **925 € / la semaine** tout compris (excepté vols, navettes, massages, vin).

Si vous désirez rester la journée de samedi et rentrer le dimanche, le supplément pour la nuitée du 2 mai comprenant le petit-déjeuner, le lunch et le dîner du 2 mai ainsi que le petit-déjeuner du 3 mai (chambre libérée à 10h) nous est proposé gentiment à **90€**.  
(compte à part)

### Transport

Vol aller/retour vers l'aéroport de Pise ou celui de Florence.

(Vol direct Ryanair Bxl/Charleroi – Pise : 6h30 – 8h10 et Pise - Bxl/Charleroi 8h35 – 10h25).

Voir Pour Firenze sur Brussels Airlines

Transfert vers le Podere soit en taxi groupé soit via le chemin de fer vers la gare de Poggibonsi ou celle de Castellina in Chianti.

### Paielement

Un premier acompte de **285€** est demandé à l'inscription pour sécuriser votre place. Il n'y a que 14 places. En cas d'impossibilité impromptue, vous pouvez céder votre place à une tierce personne en informant les organisateurs.

En cas d'annulation de la part des organisateurs, l'acompte sera intégralement remboursé.

Voici les coordonnées bancaires pour cet acompte :

Fonte La Valle Soc.agr.

Adresse : Loc. La Valle 12 - 53011 Castellina in Chianti - Italia

IBAN : IT 60 N 01030 71790 000000 475907

BIC : PASCITMMCLL

Mettez bien en communication votre nom et « retraite de Yoga avril-mai 2020 »

Pour toutes demandes et renseignements :

Sergine Laloux : 0476 534 112 – [sergine.laloux@gmail.com](mailto:sergine.laloux@gmail.com)

