

WORKSHOP RETRAITE YOGA EN TOSCANE

Du 21 au 29 septembre 2021

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

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

Le domaine comprend 150 hectares et 5 belles promenades de durées différentes sont fléchées. Jérôme se fera aussi un plaisir de vous expliquer le processus de distillation des plantes aromatiques et médicinales ainsi que sa ligne cosmétique biologique.

Non loin de deux villes chargées d'histoire, Florence et Sienne, mais aussi des belles communes de Volterra ou San Gimignano.

L'Ashtanga : C'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 comprendre et percevoir le cheminement qui va lui permettre de développer et d'augmenter ses possibilités corporelles dans le respect de soi-même. Ressentir dans son corps la beauté des asanas, la qualité du « lâcher prise », et trouver dans cette mélodie posturale, la porte vers la méditation.

Les participants arrivent le mardi 21 et repartent le mercredi 29 dans la matinée. A la demande, une navette sera mise en place pour le transfert de l'aéroport au Podere.

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

Programme

Jour 1 :

Arrivées au Podere.

Installation, piscine, spa, promenade, sieste...

16h30 – 18h30 : pratique Ashtanga 1ère série

Relaxation et Dîner.

Jour 2 à 8 :

7h30 - 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 certains asana, flexibilité des hanches, postures inversées, théorie et question/réponses

Dîner

Castello di Ama : Durant le séjour, une après-midi sera organisée en collaboration avec la merveilleuse Lorenza propriétaire d'un des plus beaux vignobles du Chianti qui nous fera découvrir sa magnifique galerie dédiée à l'Art Contemporain et qui se fond dans les lieux et le travail de la vigne « Castello di Ama per l'arte contemporanea ». Une expérience unique.

Jour 9 : Départ

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.

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 pour les **9 jours** de retraite en chambre double avec salle de bain privative. L'hébergement se décline en plusieurs appartements avec petite cuisine et belle salle de séjour : **1020€ tout compris** (excepté vols, navettes, massages, vin).

Transport

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

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. Grand parking si venue en voiture.

Paieiment

Un premier acompte de **320€** est demandé à l'inscription pour sécuriser votre place. Il n'y a que 14 places. En cas d'impossibilité impromptue, il n'y aura pas de remboursement de l'acompte mais vous pouvez céder votre place à une tierce personne après en avoir informé 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 complet plus « retraite de Yoga septembre 2021 »

Pour toutes demandes et renseignements :

Sergine Laloux : 0476 534 112 – sergine.laloux@gmail.com

