

# WORKSHOP RETRAITE ASHTANGA YOGA EN TOSCANE (Italie)

22 au 29 septembre 2021

Une semaine de retraite et workshop d'Ashtanga Yoga dans un Podere magnifiquement restauré situé entre Florence et Sienne en Toscane.

**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

Dîner.

Jour 2 à 7 :

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, samedi après-midi, une visite sera organisée en collaboration avec la merveilleuse Lorenza propriétaire d'un des plus beaux vignobles du Chianti et qui nous fera découvrir sa magnifique « galerie » dédiée à l'Art Contemporain. Chaque oeuvre se fond dans les différents lieux du Domaine et le travail de la vigne.

« Castello di Ama per l'arte contemporanea ». Une très belle rencontre.

Jour 8 : Départ

---

### Massages

Lors des retraites précédentes, nous avons tous pu bénéficier des magnifiques massages de Géraldine utilisant les bonnes huiles essentielles produites sur notre Podere. Depuis le début, elle fait partie du projet et elle sera donc à nouveau parmi nous 😊.

**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 et « Yogananda ».

### Conditions

Prix pour **la semaine** 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 : **935 € tout compris** (excepté vols, navettes, massages, vin).

### Transport

Vol aller/retour vers l'aéroport de Florence.

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.

### Paiement

Un premier acompte de **280 €** est demandé à l'inscription pour sécuriser votre place. Il n'y a que 14 places. En cas d'impossibilité imprévue, 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 :

Fontelavalle-Belgio sprl

125 rue Marconi 1190

IBAN: BE30 3631 5927 1111

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](mailto:sergine.laloux@gmail.com)

