



***Une retraite de 4 jours sur le week-end de l'Ascension ... pour ascensionner.
Se connecter - S'élever - S'aimer***

Ce stage de printemps vous propose un moment en toute sororité à la rencontre de la BEAUTÉ en vous et autour de vous. Il est temps à nouveau de s'ouvrir, d'accueillir le renouveau, de RÉALIGNER avec soin vos corps et vos énergies. Après avoir traversé une période de fortes contraintes, cette retraite vous appelle à recontacter en DOUCEUR avec votre PUISSANCE et votre pouvoir personnel, dans une recherche d'harmonie sacrée.

Vos 3 guides - Emilie, Gaëlle et Laura - vous accompagneront à l'aide du yoga, de rituels & soins, à découvrir la MAGIE de votre «chaudron sacré». Une synergie de pratiques pour ALCHIMISER et HARMONISER vos forces FÉMININES et MASCULINES, yin et yang, solaire et lunaire.

Ainsi, les pratiques puiseront dans le YOGA (vinyasa, yin, nidra, danse du dragon), la MÉDITATION, les RITUELS, les VIBRATIONS (bain sonore, chants intuitifs, mantras), des SOINS énergétiques et CANALISATIONS. Un voyage à la rencontre de votre harmonie sacrée, qui sera aussi porté par des poèmes et des contes qui murmureront en toute MAGIE à votre âme.

Une parenthèse enchantée pour vous permettra de (ré)intégrer et (ré)unir toutes les forces en vous pour contacter avec votre unité, vous ramener à votre état d'osmose.

Cette retraite a sa propre énergie.
Elle est douce et jolie, puissante et vibrante.

LE PROGRAMME

Possibilité de légères évolutions du programme d'ici la retraite.

Les pratiques sont **tous niveaux** que vous soyez débutants ou confirmés.

JEUDI 13 mai

14h accueil et installation dans les chambres
15h - 16h30 cercle d'ouverture & tirage de cartes
18h - 19h30 Yin yoga & Nidra « *Laisser l'âme arriver et le corps s'ancre* »
20h Dîner

VENDREDI 14 mai

9h -10h Yoga flow « *Célébrer le mouvement et honorer sa Trinité* »
11h Brunch
15h - 16h30 Détente ou massage & soins individuels (*réserve sur place*)
(collation - bar à graines)
17h - 18h30 Sophrologie ludique « *Triangle d'harmonisation* »
19h Dîner
20h30 Voyage sonore et canalisation « *Me connecter à mon essence divine* »

SAMEDI 15 mai

9h -10h30 Yoga flow « *Réveiller sa puissance créatrice* »
11h Brunch
15h - 16h30 Détente ou massage & soins individuels
(collation - bar à graines)
17h - 18h30 Atelier créatif
19h Dîner
20h30 Cercle sacré « *Les 3 Déeses & trinité lunaire* »

DIMANCHE 16 mai

9h-10h Danse du Dragon «*La spirale sacrée des 4 éléments* »
11h Brunch
14h Cercle de clôture
16h Départ

>> je réserver ma place ici en 1 clic <<

LE LIEU & LES CHAMBRES

Une splendide demeure du XVIIIème surplombant les vignes, rénovée et décorée avec soin, plein de charme, regorgeant de coins et recoins propices à la détente. Un lieu unique et paisible avec une vue offrant des couchés de soleil exceptionnels, une piscine, des terrasses et jardins... Nous vous avons déniché un écrin idéal pour cette retraite de yoga rimant avec luxe, calme et volupté.

Ce stage accueille jusqu'à 16 personnes sur la base de 8 chambres doubles. Venez à deux pour plus de complicité ! Une merveilleuse escapade en soi à partager avec une complice soigneusement choisie...

Bien que les chambres soient partagées, elles sont très spacieuses et nous sommes sur une prestation extrêmement qualitative. Les tarifs des chambres diffèrent légèrement en fonction des configurations (lits séparés ou non, taille du lit, salle de bain privative ou non). Certaines chambres peuvent être prises seules (avec un surcoût).

<https://chateaudutasta.com>

Adresse : Château du Tasta - 20, route de Meynac - 33360 Camblanes-et-Meynac

LES INTERVENANTES

Gaëlle, Laura et Emilie combinent leurs expériences et leurs approches pour vous proposer un stage unique, riche et varié, dans un cadre bienveillant et porteur.

Gaëlle Jartron propose des accompagnements individuels ou collectifs avec comme outils la méditation de pleine présence, le yoga, le coaching et les thérapies psycho-corporelles.

Son approche lui permet d'appréhender l'humain dans ses dimensions corporelle, psychologique, énergétique et évidemment émotionnelle.

Sa structure « Ma pause bien-être » intervient auprès des particuliers et des entreprises, pour des cours réguliers ou des ateliers ponctuels.

Laura Lobjoit est éducatrice sportive certifiée, instructrice Pilates, formée à la méthode Dr Bernadette de Gasquet (Yoga sans dégâts, yoga pré-post natal), au Vinyasa yoga, Yin Yoga et à la Danse du Dragon (Cécile Roubaud & Valentina Duna).

Elle enrichit régulièrement son enseignement par des stages et formations (Chakra yoga, sonothérapie ...).

Elle a créé l'association Bellibulle qui propose des cours et ateliers bien-être à l'année, et organise le Bliss Yoga Festival à Bordeaux.

Emilie Dudon-Fournier est énergéticienne. Formée au reiki, aux méthodes Access Consciousness, à la Thérapie d'énergie intégrée et à l'accompagnement du féminin, elle a mis en place ses propres soins énergétiques.

Basés sur ses apprentissages mais aussi sur ses ressentis et ses canalisations, elle utilise des techniques corporelles, verbales et de sonothérapie (bols tibétains, tambour, koshis) pour accompagner dans les processus d'évolution et de guérison.

Elle intervient auprès des particuliers, par le biais de soins individuels et collectifs, ainsi que par des programmes d'accompagnement.

>> je réserver ma place ici en 1 clic <<

TARIFS & CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Les tarifs proposés sont sur la base d'une chambre partagée à deux. Ils incluent l'encadrement, toutes les pratiques, les repas & collations et l'accès à l'ensemble du lieu (piscine, Spa et jardins). Les draps et linge de toilettes sont fournis. Si vous souhaitez une chambre seule, un supplément est appliqué.

Les adhérentes des associations organisatrices « Bellibulle » et « Ma pause bien-être », bénéficient d'un tarif privilégié quelle que soit la date d'inscription. **Demandez vos codes promos** si vous ne les avez pas reçus !

	Tarif 100%	Tarif adhérent	Supplément solo
MUSE <i>Chambres lits 140</i>	515,00 € <i>(215€ hébergement/repas - 300€ encadrement)</i>	485,00 € <i>(215€ hébergement/repas - 270€ encadrement)</i>	130,00 €
PRINCESSE <i>Chambres lits 160</i>	545,00 € <i>(245€ hébergement/repas - 300€ encadrement)</i>	515,00 € <i>(245€ hébergement/repas - 270€ encadrement)</i>	130,00 €
DÉESSE <i>Chambres lits 180</i>	555,00 € <i>(255€ hébergement/repas - 300€ encadrement)</i>	525,00 € <i>255€ hébergement/repas - 270€ encadrement)</i>	130,00 €
FÉE <i>Tarif externe inclut : encadrement, toutes les pratiques, repas & collations, accès à la piscine</i>	380,00 € <i>(80€ repas - 300€ encadrement)</i>	360,00 € <i>(80€ repas - 270€ encadrement)</i>	<i>Places très limitées, les participants en résidentiel sont privilégiés</i>

Paiement : 50% à la commande, le solde avant le stage.

Les conditions d'annulation sont :

- remboursement à 100% en cas d'annulation par les organisateurs du stage en raison de la crise sanitaire
- jusqu'au 1er mai : retenu de 50 euros de frais de dossier
- du 2 au 9 mai : retenu de 50 euros de frais de dossier et de l'intégralité des frais de la chambre (en fonction de la prestation choisie)
- à partir du 10 mai inclus : l'intégralité du stage est dû

En tout état de cause, nous privilégions un dialogue basé sur l'écoute et le respect mutuels pour trouver l'issue la plus favorable. Dans le cas où nous trouvons un remplacement pour la place annulée, seuls les frais de dossier de 50 euros seront retenus.

RÈGLES SANITAIRES

Dans ce contexte particulier, nous faisons appel à la liberté et à la responsabilité individuelle de chaque participant. Nous vous demandons de respecter la santé de tous et de ne venir que si vous êtes en pleine forme physique, avec aucun symptômes (fièvre, perte de goût/odorat, problème respiratoires...), que vous n'êtes pas cas contact, et bien sûr que vous n'êtes pas positif au test du COVID-19 !

Le stage étant basé sur la conscience du souffle, la présence à soi et à son corps, les pratiques se feront sans masque. Cependant, votre choix de le porter sera respecté.

Nous pratiquerons dans une grande salle aérée et, si la météo le permet, nous irons en extérieur sur le grand deck avec vue sur la piscine et les vignes. Chacun aura son propre matériel de pratique (pas de partage mais prêt possible) et en sera responsable.

LES REPAS

Vous aurez une collation légère au réveil (tisane, fruits et fruits secs, amandes...) pour pratiquer le ventre léger (ou même à jeûn pour celles qui aiment ;-).

S'en suivra le buffet du brunch, fait maison et gourmand, à base de produits locaux : jus détox, pain complet, laitage, muesli, salade, légumes du jardin potager et œufs des poules du Château du Tasta.

Le repas du soir sera savoureux pour les yeux et les papilles, sur une base végétarienne ... et peut-être même accompagné d'un verre de vin ;-)

>> *Merci de nous indiquer vos intolérances ou allergies sur le formulaire d'inscription*

LES MASSAGES & SOINS - à réserver sur place -

Massage aux huiles (avec Gaëlle) - combo Californien / Suédois : alliant douceur, fermeté et fluidité, ce massage est parfait pour délier les tensions dans le corps, diffuser ainsi la détente dans chacune de nos cellules et faire remonter le niveau d'énergie. Le relâchement corporel permet la relaxation de l'ensemble de l'être et un lâcher-prise global.

Lomi Lomi (avec Bettina) : massage hawaïenne constitué de grands mouvements fluides et rythmés, effectués avec les avant-bras, les coudes et les mains. A la clé, une sensation d'enveloppement incroyablement fluide, qui vous plonge dans un océan de bien-être avec un sentiment de profonde détente !

Ces massages bien-être sont effectués par des professionnelles certifiées et ne sont pas à visée thérapeutique.

Soin énergétique (avec Emilie) : le soin sera canalisé sur l'instant pour répondre à votre problématique du moment. Il pourra donc revêtir différentes formes, telles que du Reiki, des Accés Bars, un voyage au tambour etc. La forme sera déterminée après en avoir discuté avec Emilie, qui vous proposera ses compétences et ses ressentis pour voir ce qui vous fera le plus de bien !

MATÉRIEL À APPORTER **** important ****

Tenue souple et confortable pour le yoga, et de quoi avoir chaud pour les relaxations et pratiques douces (chaussettes, pull douillet, plaid).

Votre propre matériel de pratique selon vos habitudes et besoins (tapis, briques, sangles, coussin de méditation...). Des tapis et accessoires peuvent vous être prêtés pour la durée du stage si vous en faites la demande.

Pour les ateliers : un cahier et un stylo, 4 objets pour le triangle d'harmonisation (un qui représente la sexualité, un qui représente l'argent, un qui représente l'alimentation, un qui représente la libération)... et un bouquet de fleurs fraîches ou séchées.

Chaussons / claquettes pour porter dans la maison et les espaces de pratique. Chaussures de marche si vous souhaitez découvrir les alentours.

N'oubliez pas votre **maillot de bain** !! Inutile d'apporter vos draps et serviettes de toilettes qui sont fournis avec les chambres.

>> je réserver ma place ici en 1 clic <<