



S'accorder aux 4 Elements

Une retraite exceptionnelle menée par 4 professeurs de yoga pour vous plonger au coeur des 4 éléments - Terre - Eau - Feu - Air.

Le lieu magique de [La Maison Welcome](#) pour créer un espace privilégié, propice à la déconnexion / reconnexion nécessaires à toute transformation, dans un domaine privatisé pour l'occasion. Reprenez contact en vous-même avec ce qui fait votre force, votre douceur, votre amour, votre joie, votre créativité.

Un stage mené par 4 "yogi sisters" qui rêvent d'organiser cette retraite depuis plusieurs années. Gaëlle, Justine, Nathalie et Laura vous embarquent donc avec la joie et l'enthousiasme du moment venu, dans ce voyage de 5 jours. Vous allez harmoniser les éléments en vous et autour de vous grâce aux outils qu'elles explorent depuis des années. Des pratiques pour s'ancrer, se remettre en mouvement, s'alléger et (re)partir de plus belle, la tête dans les étoiles et des ailes aux pieds !

Profitez de la chance incroyable d'avoir 4 professeurs certifiées de yoga rien que pour vous ! Elles seront là, attentives et bienveillantes, pour vous guider durant tout le séjour, perfectionner votre alignement, créer un cadre sécurisé, favoriser l'expérimentation, l'échange et le lâcher-prise (que ce soit par les rires ou les larmes !).

Cette retraite s'appuiera sur différentes pratiques :

:: YOGA :: Vinyasa, Yin, Nidra, Kundalini, Danse du dragon

:: MÉDITATION ::

:: DANSE INTUITIVE ::

:: WATSU ::

:: RITUELS & ORACLES ::

:: ATELIER CRÉATIF ::

:: SON & GOOD VIBES :: voyage sonore, chants, mantras

Le Programme

Programme susceptible d'ajustements sur place en fonction du groupe. Les pratiques sont **tous niveaux**.

LUNDI 1er Août :: TERRE / couleurs noir - rouge

A partir de 14h **Accueil et installation dans les chambres**

15h30 **Cercle d'ouverture**, rituel & tirage de cartes
17h30 Mantras & méditation pour honorer la Terre
17h45 Yin yoga & Nidra « *S'ancrer à sa Terre intérieure* »
20h *Dîner*

MARDI 2 :: EAU / couleurs bleu-vert

9h Mantra & méditation pour honorer l'Eau
9h30 Vinyasa «Sensualité fluide & joyeuse»

11h30 *Brunch*
Détente (piscine, marche, ...) / Massages & soins individuels

17h30 - 18h30 Aqua yoga
19h00 *Dîner*
20h30 - 22h00 Danse intuitive

MERCREDI 3 :: FEU / couleurs jaune-orange

9h Mantra, méditation et rituel pour honorer le Feu
9h30 - 11h Power Yoga flow

11h30 *Brunch*
Détente (piscine, marche, ...) / Massages & soins individuels

16h30 - 18h30 Danse du Dragon des 4 éléments & Yin
19h *Dîner*
20h Rituel du feu

JEUDI 4 :: Elément Air / couleur blanc

6h30 - 8h30 Sadhana Kundalini – Equilibrage des 5 éléments

10h30 *Brunch*
Détente (piscine, marche, ...) / Massages & soins individuels

16h30 - 18h30 Atelier créatif
19h *Dîner*
20h30 - 21h30 Mantras & Bain sonore

VENDREDI 5 :: Union des 4 éléments

8h30 - 10h Yang & Yin yoga
10h - 11h30 Cercle de clôture
11h30 *Brunch*
13h **Départ**

La Maison Welcome

Au cœur du Domaine de la Vignollerie dans un écrin de nature, la Maison Welcome porte bien son nom et est le lieu idéal pour accueillir des retraites de bien-être, à seulement 1h de Bordeaux.

Un environnement bienveillant parfait pour notre stage autour des 4 éléments où vous profiterez pleinement du calme de la nature environnante, de la fraîcheur de la piscine, du soleil et du bon air de la Charente Maritime. Le lieu est entièrement privatif pour l'occasion.

La retraite accueille jusqu'à 20 personnes dans un gîte spacieux et luxueux décoré avec soin, entre tradition et modernité. Les 10 chambres tout confort ont toutes leur salle de bain privée, avec 2 lits simples. Bien que les chambres soient partagées, elles sont spacieuses et nous sommes sur une prestation d'une grande qualité. Les draps et linge de bain sont fournis.

Venez seul(e) ou accompagné(e) pour plus de complicité ! Une merveilleuse escapade avec soi ou à partager avec un(e) complice soigneusement choisi.

Consultez ici leur site : www.lamaisonwelcome.fr

Domaine La Vignollerie 17500 RÉAUX SUR TRÉFLE / Tél : 06 80 92 54 19

Les Intervenantes

4 professeurs de yoga qui combinent leurs expériences et approches pour vous proposer une retraite unique, riche et variée, dans un cadre bienveillant et porteur.

Gaëlle Jarton est thérapeute psycho-corporelle et accompagnante de l'Être. Elle propose des accompagnements individuels ou collectifs avec comme outils la méditation pleine présence, le yoga sous de nombreuses formes, le coaching, les massages et soins énergétiques. Son approche lui permet d'appréhender l'humain dans toutes ses dimensions (corporelle, psychologique, énergétique et évidemment émotionnelle).

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

Nathalie Maurey a découvert le yoga il y a plus de 20 ans au travers du mouvement et des pratiques dynamiques. Elle s'est formée au Yin yoga, au vinyasa et à la danse du dragon. Son cheminement spirituel l'a également amené au kundalini, yoga de la conscience et de la transformation.

Aujourd'hui, elle enseigne ces pratiques dans des studios à Paris et en ligne pour toucher un public le plus large possible. Parallèlement, Nathalie continue à se former avec exigence aux enseignements du kundalini yoga, au gong (bain sonore et outil de soin thérapeutique), ainsi qu'au Feng Shui.

Laura Merchez est une grande sportive depuis toujours et yogini depuis plus de 15 ans. Son chemin d'enseignement s'est nourri du vinyasa yoga organique de ShivaShakti®, de l'alignement et la méthode posturo-respiratoire de l'Institut de Gasquet (Yoga sans dégâts, Yoga pré et postnatal), du Yin Yoga, de la Danse du Dragon, du Chakra yoga, de la sonothérapie ... et de nombreuses autres pratiques qui l'inspire !

Elle est éducatrice sportive certifiée et instructrice Pilates. Elle a créé l'association Bellibulle qui donne des cours et ateliers sur Bordeaux et organise le Bliss yoga festival depuis 2018 qui rassemble près de 50 professeurs et 2000 pratiquants sur 3 jours.

Justine Moulinier, après un long parcours artistique (théâtre, danse et chant), se forme au yoga au sein de la Shivashakti® School, à Culture Yoga Paris et à Yoga flow with Sarah à Bruxelles.

Riche de ces différents chemins et enseignements, elle choisit de poser ses valises à Tahiti et crée Just'in YOGA, proposant cours, ateliers et retraites.

Elle intègre aujourd'hui à sa pratique la douceur et la sérénité du "mana" polynésien..

Tarifs & Conditions générales de vente

TARIFS :

Les tarifs proposés sont sur la base **d'une chambre partagée à deux en lits séparés**. Ils incluent l'encadrement, toutes les pratiques, les repas & collations et l'accès à l'ensemble du lieu qui est privatif pour l'occasion (gîte, piscine, salle de pratique équipée, jardin...). Les draps et linge de toilettes sont fournis.

Ce stage accueille jusqu'à 20 personnes sur la base de 10 chambres doubles avec lits séparés.

Les adhérentes des associations organisatrices « Bellibulle » et « Ma pause bien-être & Co », bénéficient d'un tarif privilégié quelle que soit la date d'inscription.

Tarif adhérent	Tarif Early Bird valable jusqu'au 31/06	Tarif 100% à partir du 01/07	Tarif journée
734 € <i>(Acompte 256€)</i>	734 € <i>(Acompte 261€)</i>	759 € <i>(Acompte 286€)</i>	120,00 € <i>(hors hébergement, au choix le 2, 3 ou 4 août)</i>

PAIEMENT :

Acompte à la commande [ici via la plateforme HelloAsso](#)

Solde à régler 15 jours avant le stage, soit le 18 juillet

CONDITIONS D'ANNULATION * :

- remboursement à 100% en cas d'annulation par les organisateurs du stage en raison de la crise sanitaire
- jusqu'au 30 juin : retenu de 50€ sur l'acompte versé
- à partir du 10 juillet : l'intégralité de l'acompte est dûe
- à partir du 19 juillet : 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.

Massages & soins individuelles

Pour faire de cette retraite une vraie bulle de bien-être, vous pourrez vous offrir pendant la pause de la journée, un massage détente à l'huile, un soin reiki, de la réflexologie plantaire ou encore un soin vibratoire au Gong.

Les réservations et le règlement se feront sur place.

Droits photos

Merci de nous signaler par mail ou à votre arrivée si vous ne souhaitez pas apparaître sur les photos qui seront faites pendant la retraite. Ces photos seront potentiellement diffusées sur les réseaux sociaux.

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 peuvent ;-).

Après la pratique, vers 11h, un brunch fait maison et gourmand, à base de produits locaux et selon l'inspiration : jus, pain et confitures, fromages, grande salade, etc.

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*

Quoi prendre avec moi ?

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

La salle est entièrement équipée (tapis, briques, sangles, bolster) mais vous pouvez prendre votre propre matériel de pratique selon vos habitudes si vous préférez.

Claquettes / tong pour porter dans la maison et les espaces de pratique.

Chaussures de marche / baskets si vous voulez découvrir les alentours en marchant.

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

Situation sanitaire

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, sans aucun symptôme (fièvre, perte de goût/odorat, problèmes 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 la campagne alentour.