



Retraite yoga des 4 Éléments

du 21 au 25 juillet 2025

**Une retraite exceptionnelle menée par 3 professeurs de yoga
pour vous plonger au cœur des 4 éléments.**

Reprenez contact en vous-même avec ce qui fait votre force, votre douceur, votre amour, votre joie, votre créativité dans le lieu magique de [La Maison Welcome](#).

Offrez-vous une retraite privilégiée, dans un magnifique domaine avec un gîte 4 étoiles propice à la déconnexion / reconnexion pour cheminer vers vous-même.

Laissez les éléments vous guider pour vous ancrer, vous remettre en mouvement, vous ouvrir, vous alléger et repartir de plus belle... la tête dans les étoiles et des ailes aux pieds !

Un séjour yoga guidée par 3 "yoga sisters" - Gaëlle, Nathalie et Laura - qui ont rêvé ensemble cette retraite dont c'est la 4ème édition.

Profitez de la chance incroyable d'avoir 3 professeurs certifiées de yoga rien que pour vous, avec la richesse des outils et pratiques qu'elles explorent depuis des années.

Attentives et bienveillantes, Gaëlle, Nathalie et Laura vous accompagnent durant toute la semaine pour perfectionner votre alignement, créer un cadre convivial et sécurisé, favoriser l'exploration et la connaissance, l'échange et le lâcher-prise.



Cette retraite s'appuiera sur les pratiques suivantes :

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

:: PILATES ::

:: MÉDITATION ::

:: RITUELS & ORACLES ::

:: ATELIERS & CRÉATIVITÉ ::

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

:: CERCLES DE PAROLES ::

Journée type

*Déroulé horaire donné à titre indicatif. Le programme définitif sera donné sur place. Les pratiques sont **tous niveaux**.*

9h - 11h	Pratique dynamique : méditation, Yoga ou Pilates
11h30	<i>Brunch + temps libre</i> <i>Détente (piscine, marche, ...) / Massages & soins individuels</i>
16h - 17h	Atelier thématique et créatif (2 ateliers)
17h30 - 19h	Pratique douce de fin de journée
19h	<i>Dîner</i>
20h30 - 21h15	cercle, rituel, voyage sonore (2 soirs)

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 privatisé pour l'occasion.

La retraite accueille jusqu'à 20 personnes dans un **gîte 4 étoiles, 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 TRÈFLE / Tél : 06 80 92 54 19

Les intervenantes

3 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 psycho-somatothérapeute et accompagnante de l'Être. Elle propose des accompagnements 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 individuels ou collectifs dans le cadre de séances régulières ou ponctuelles.

En savoir plus : www.gaellejarton.com

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 en studio et sur zoom et est à l'origine des « samedi yogi » journée à la campagne pour prendre soin de soi mêlant yoga et Life care. Elle s'est formée aussi au yoga thérapeutique et plus spécifiquement à la gestion du stress et aux douleurs de dos. Et pour prolonger le bien être à son habitat, elle apprend le Feng shui.

En savoir plus : [instagram.com/nathaliemaurey.yoga](https://www.instagram.com/nathaliemaurey.yoga)

Laura Merchez est une sportive depuis toujours et yogini depuis plus de 15 ans. Son chemin d'enseignement s'est nourri du Vinyasa organique de ShivaShakti®, du yoga Space & Flow, 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'inspirent !

Laura est éducatrice sportive certifiée et instructrice Pilates. Elle a créé l'association Bellibulle qui donne des cours et ateliers sur Bordeaux. Elle organise le Bliss yoga festival depuis 2018, 2ème festival de yoga en France, qui rassemble sur 3 jours à Bordeaux près de 50 professeurs et 2000 pratiquants.

En savoir plus : www.bellibulle.com

Spa & soins individuels

Pour faire de cette retraite une vraie bulle de bien-être, vous profiter pendant la pause de la journée d'un au Spa ou - en option payante - d'un modelage du corps, soin Reiki ou réflexologie plantaire.

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.

Repas

Les repas sont végétariens.

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

Réveil : collation légère (tisane, café, fruits et fruits secs, amandes...) pour pratiquer le ventre léger mais il est préférable d'être à jeûn.

Brunch : gourmand et fait maison, préparé par nos hôtes, à base de produits locaux et selon l'inspiration : jus, pain, confitures, fromages, salade, tartes salées, etc.

Dîner : savoureux pour les yeux et les papilles et peut-être même accompagné d'un verre de vin ;-)

Que prendre avec soi ?

- **Tenue souple et confortable** pour le yoga et de quoi avoir chaud pour les relaxations et pratiques douces (chaussettes, sweat douillet, plaid).
- **Votre propre matériel de pratique de préférence** (tapis, briques, sangles, bolster...). La salle est équipée si jamais vous n'avez pas tout !
- **Claquettes / tong** pour la maison, le Spa et l'espace de pratique.
- **Chaussures de marche** / baskets si vous voulez découvrir les alentours.
- **Maillot de bain + crème solaire** pour profiter de la splendide piscine et pour la demie journée Spa.

>> *Draps et serviettes de toilette fournis avec les chambres.*

Conditions générales de vente

ARTICLE 1 : OBJET

Les présentes conditions générales de vente (ci-après les "CGV") définissent les droits et obligations des parties dans le cadre de la vente de la retraite de yoga autour des 4 Éléments. (ci-après la "Retraite").

ARTICLE 2 : PARTICIPANTS

La Retraite est ouverte aux personnes majeures et mineurs accompagnés (minimum 15 ans), de tous niveaux en yoga. Les participants doivent être en bonne santé et ne pas présenter de contre-indication à la pratique du yoga.

ARTICLE 3 : TARIFS

Les tarifs proposés sont par personne et sur la base **d'une chambre partagée à deux en lits séparés**. Ils incluent l'encadrement par 3 professeurs de yoga, toutes les pratiques (+20h) et tous les repas et collations. Le tarif comprend également l'accès au Spa et à l'ensemble du lieu privatisé pour l'occasion (gîte, piscine, salle de yoga équipée, jardin...). Les draps et linge de toilette sont fournis.

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

Le tarif ADHÉRENT est réservés aux membres des associations « Bellibulle » et « Ma pause bien-être & Co » à jour de leur cotisation pour bénéficier de 30€ de remise quelle que soit la date d'inscription avec le code ADH2025 (non cumulable avec les autres codes promo).

Le tarif PREMS offre une remise de 40€ et est réservé aux 6 premières personnes inscrites. Il a été annoncé en avant-première aux personnes ayant déjà participé aux éditions précédentes de la retraite.

Le tarif DUO est valable pour toute réservation d'une même chambre à deux, quel que soit votre binôme (ami.e, chéri.e, famille...).

Tarif	Tarif adhérent	Tarif PREMS	Chambre solo
880 € <i>40€ de remise avec le tarif DUO</i>	850 € <i>30€ de remise</i>	840€ <i>limité aux 6 premiers inscrits</i>	170€ <i>Supplément chambre solo</i>

ARTICLE 4 : INSCRIPTION ET PAIEMENT

Règlement à la commande [ici via la billetterie HelloAsso](#)

Règlement par chèque et échelonnements possibles (3 fois max, selon la date d'inscription).

Merci de prendre contact avec Laura au 06 63 00 11 12.

TAXE DE SÉJOUR non inclus et à régler sur place auprès de la Maison Welcome (à titre indicatif 1,50€ par nuitée).

ARTICLE 5 : ANNULATION ET REMBOURSEMENT* :

En cas d'annulation de la retraite, les participants seront remboursés à 100% par les organisateurs du stage.

En cas d'annulation par un participant, les frais suivants seront retenus :

- jusqu'au 10 juin : retenue de 50€ (frais de dossier) sur l'acompte versé
- du 11 au 30 juin : 50% du prix de la retraite
- à partir du 1er juillet : 100% du prix de la retraite

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.

ARTICLE 6 : ASSURANCE

Les participants sont tenus de souscrire une assurance responsabilité civile et individuelle accident.

ARTICLE 7 : RESPONSABILITE

L'organisateur ne peut être tenu responsable des accidents, blessures ou vols qui pourraient survenir pendant la Retraite.

ARTICLE 8 : PROPRIETE INTELLECTUELLE

Le contenu de la Retraite, y compris les supports pédagogiques, sont protégés par la propriété intellectuelle.

ARTICLE 9 : LITIGES

Les présentes CGV sont soumises au droit français. Tout litige relatif à la Retraite sera soumis à la compétence exclusive du tribunal de Bordeaux.

Fait à Bordeaux, le 20 février 2025

Laura Merchez
Association Bellibulle

Gaëlle Jarton
Ma Pause bien-être

Nathalie Maurey

