

Escapade d'été YOGATRALALA

25-28
AOÛT 2020

CHÂTEAU
du Tasta (33)
Camblane et Meynac



YOGA
MASSAGE
CUISINE SAINTE
SON & MANTRAS
FARNIENTE
NATURE
PISCINE
SPA

photo ©Anaka

Ce séjour de yoga (prévu initialement en avril) aura une vibration toute particulière. Le confinement est passé par là, durant lequel nous avons plongé dans l'inconfort, exploré notre sphère intime avec ses ombres et ses lumières.

Notre trio de #gang2yogi (Gaëlle, Laura et Nathalie) vous propose de clore ce chapitre pour accueillir pleinement et sereinement la rentrée, ré-appivoiser le monde extérieur, vous accompagner vers votre (r)évolution personnelle. Venez vous redéployer dans ce nouveau monde qui s'offre à nous.

Si vous arrivez raplapla... pour sûr vous repartirez youpla boum tralala ! 3 pétillantes profs de yoga et 3 masseuses rien que pour vous, en résonance avec la symbolique de ce chiffre renfermant tous les possibles : l'Existence : naissance - vie - mort / la Nature : animal - végétal - minéral / le Temps : passé - présent - futur.

Un programme pour découvrir le yoga sous différentes formes et approches ; dynamique, doux, postural, énergétique, vibratoire, du matin ou de soir. Tous accessibles même si vous n'êtes pas un(e) grand pratiquant(e).

Le cadre somptueux du Château du Tasta, propice à la déconnexion pour vous gorger de soleil, vous nourrir de la Terre, plonger dans l'eau de la piscine, vibrer et créer de l'espace ... Des chambres spacieuses à partager, décorées avec soin jusque dans les moindres détails, chacune avec son ambiance pour un effet 100% cosy.

Nous avons tellement hâte de vous emporter avec nous ! Parce que, quand nous sommes toutes les 3, c'est yogatralala !!!

LE PROGRAMME *possibilité de légères évolutions... et pratiques selon votre énergie*

du moment, vous n'êtes pas obligés de toutes les faire ;-)

MARDI 25 août

- 16h accueil et installation dans les chambres
- 18h cercle d'ouverture
- 19h Yin yoga (*ouvrir son corps et accueillir son âme pour cette retraite*)
- 20h dîner

MERCREDI 26 août

- 7h - 8h Kundalini yoga (*matinal, doux et énergétique avec le lever du soleil*)
- 9h-10h Namaskar (*variations autour de la salutation du soleil / lune*)
- 11h Brunch / Pause détente et massages
- 17h-18h30 Danse du Dragon
- 19h Dîner
- 20h30 Voyage sonore (*relaxation profonde*)

JEUDI 27 août

- 7h - 8h Kundalini yoga
- 9h-10h30 Vinyasa des 4 éléments (*flow dynamique porté par nos 3 énergies*)
- 11h Brunch / Pause détente et massages
- 15h30-16h30 Atelier cuisine (*faire son en-cas énergétique, sain et gourmand*)
- 17h-18h30 Yin et yoga restauratif (*éloge de la lenteur et de l'immobilité*)
- 19h Dîner
- 20h Bhakti yoga & Mantras

VENDREDI 28 août

- 7h - 8h Kundalini yoga
- 9h-11h Atelier créer ma Sadhana - *ma pratique de yoga pour la rentrée*
- 11h30 Brunch
- 13h Départ

>> JE RÉSERVER MA PLACE EN 1 CLIC ICI ! <<

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 votre partenaire, ami(e), ado (à partir de 16 ans)...

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 (surcoût en fonction de la chambre choisie).

<https://chateaudutasta.com>

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

LES INTERVENANTES YOGA

Toutes les trois formées au Yoga Vinyasa ShivaShakti© de Charlotte Saint-Jean (certifié Yoga Alliance 200h), Gaëlle, Nathalie et Laura combinent leurs expériences et leurs approches pour vous proposer un stage riche et varié autour du yoga et du mieux-être.

Gaëlle Jarton 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.

Nathalie Maurey a découvert le yoga il y a plus de 20 ans au travers du mouvement et des pratiques dynamiques. Avant le vinyasa, elle s'est tout d'abord formée au Yin yoga, puis dernièrement 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 quatre pratiques à domicile et aux entreprises.

Parallèlement, Nathalie continue à se former aux enseignements du kundalini, mais aussi au gong et à la sonothérapie.

Laura Lobjoit est animatrice 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).

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 à l'année, et organise le Bliss Yoga Festival à Bordeaux.

TARIFS & CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

-5% avec le tarif Early Bird proposé jusqu'au 5 août inclus

ou si vous êtes **adhérents** des associations organisatrices (quelle que soit votre date d'inscription).

Le tarif proposé est sur la base **d'une chambre partagée à deux**.

Si vous souhaitez une chambre seule, un supplément sera appliqué entre (montant à confirmer selon le remplissage du stage).

	Tarif Early Bird / adhérent - 5%	Tarif 100%	Supplément solo (montant à confirmer)
Chambres lits 140	385,00 €	407,00 €	120,00 €
Chambres lits 160	415,00 €	437,00 €	140,00 €
Chambres lits 180	425,00 €	447,00 €	160,00 €

A partir du 6 août 2020, le tarif est appliqué à 100%.

Les conditions d'annulation sont :

- jusqu'au 2 août : retenu de 50 euros de frais de dossier
- du 3 au 16 août : retenu de 50 euros de frais de dossier et de l'intégralité de frais de la chambre (en fonction de la prestation choisie)
- à partir du 17 août : 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.

>> JE RÉSERVER MA PLACE EN 1 CLIC ICI ! <<

LES REPAS

Vous aurez une collation légère au réveil (tisane, fruit et fruits secs, amandes...) pour pratiquer le ventre léger (ou même à jeûn pour ceux 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 - que nous vous aurons concocté avec amour - 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 BIEN-ÊTRE - à réserver sur place -

Kobido (avec Isa) : lifting japonais naturel et anti-âge du visage. Par le biais de la relaxation, de la stimulation, du drainage et de la ré-éducation, le visage est lissé, rehaussé et galbé. Cette technique regroupe près d'une cinquantaine de mouvements promettant l'effet d'un véritable lifting naturel !

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.

MATÉRIEL A APPORTER

Des tapis et accessoires seront mis à disposition mais privilégiez les vôtres si vous en avez (tapis, briques, sangles, coussin de méditation).

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

Inutile d'apporter vos draps et serviettes de toilettes qui sont fournis avec les chambres.

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