



## EXPLORATION DES CHAKRAS – vibration & énergie

Lors de cette retraite nous explorerons le corps subtil à travers l'étude des chakras, afin de rétablir, par différentes pratiques vibratoires notre équilibre originel.

L'hiver met souvent l'organisme et le moral à rude épreuve. La baisse de lumière, l'alimentation riche, le manque d'activité perturbe la circulation énergétique et influe sur notre équilibre physique, émotionnel et psychique.

Au programme, une approche théorique et pratique, chakra par chakra, de la méditation de pleine conscience, différentes pratiques de yoga (un savant mélange de Hatha yoga traditionnel, de tantrisme, de vinyasa, et yin yoga) mais aussi des moments de détente, des rituels, des techniques de respiration et de purification (pranayama) du yoga Nidra (relaxation profonde) des mantras, du yoga du son... et pleins d'autres surprises.

Autant d'expériences pour aller plus loin dans votre cheminement intérieur, sortir de votre zone de confort et vous offrir l'occasion d'apprendre à mieux vous connaître.

Ce weekend est un temps pour vous laisser transporter, pour vous recentrer, approfondir votre pratique. C'est également un moment de partage simple que vous allez vivre avec un groupe de pratiquants dans un havre de paix au milieu de la nature.

**PROGRAMME TYPE** (Saupoudré de surprises, il est voué à évoluer avec spontanéité selon l'énergie du groupe)



### **Samedi 29 janvier – jour 2 « La matière »**

7h30-8h30 : Méditation et Pranayama (exercices de respiration)

9h00-10h30 Séance de Yoga

10h30-11h30 Atelier philosophique et théorique

11h30 : Brunch

Temps libre

15h30-17h : Atelier pratique

17h30-19h : Séance de Yoga doux

19h30 : Dîner

21h00-22h00 : Kirtan et Yoga nidra

Noble silence

### **Dimanche 30 janvier – Jour 3 « L'Énergie subtile »**

8h00-9h00 : Méditation et Pranayama (exercices de respiration)

9h00-11h00 : Séance de Yoga

11h30 : Brunch

13h00-16h00 : Cercles de fermeture et de partages – Séance Photos – Départ avant 16h

#### **// POUR QUI //**

Tout le monde est bienvenu, débutants ou confirmés.

Chacun est invité à suivre son propre rythme en toute confiance, avec un accompagnement bienveillant que ce soit sur le plan physiologique, psycho-émotionnel ou spirituel.

#### **// LIEU //**

C'est dans une ancienne ferme rénovée avec goût et entourée de 6 hectares de pré et de forêt que nous allons nous lover pour ce stage d'hiver. Nous profiterons d'une belle salle avec vue sur les montagnes pour nos pratiques et d'une bonne tisane au coin du feu pour une ambiance cocooning. Suivant la météo nous aurons peut-être la chance d'explorer le Vercors sous la neige pour une petite balade à pieds ou en raquettes.

#### **>> TARIF**

Comprend le logement pour deux nuits en chambre partagée, la pension complète

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok [Politique de confidentialité](#)



**préférentiel.** <https://thetravellinside.com/pratiquer-avec-moi-en-ligne/>

### // INSCRIPTION //

Pour toute inscription, veuillez me contacter par formulaire de contact ou via ma page facebook.

Pour valider la réservation il faudra prévoir un acompte de 100€.

Le reste sera à payer sur place le 1er jour de la retraite.

Ne tardez pas à réserver les places sont limitées !

A très vite, Namaste

Anaïs

### // ANNULATION //

*En cas d'annulation du côté de l'organisation (trop peu d'inscriptions ou mesures exceptionnelles) les frais d'inscription vous seront intégralement remboursés. Si l'annulation vient de votre côté il n'y aura en principe aucun remboursement (Sauf dans certains cas particuliers après étude, la possibilité de reporter votre acompte sur un autres stage pourra être envisagé dans la mesure des places disponibles).*

+ GOOGLE AGENDA

Détails	Lieu
<b>Début :</b> <u>28 janvier 2022 16:00</u>	Gite des rimets
<b>Fin :</b> <u>30 janvier 2022 17:00</u>	752 Les Rimets Rencurel, 38680 + Google Map
<b>Prix :</b> 310€	
<b>Catégorie d'évènement:</b> Ateliers et Retraites	
<b>Étiquettes évènement :</b> bien être, février, hivers, isere, Retraite de yoga, séjour, weekend, yoga	

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok [Politique de confidentialité](#)