

RETRAITE YOGA

RETOUR AU CORPS

Du 11 juillet au 14 juillet 2026



**Un long week-end d'exploration sensorielle
pour ralentir, respirer, s'écouter, et habiter
pleinement son corps.**

NÉE D'UNE BELLE AMITIÉ

Entre Charlotte & Fanny



L'HISTOIRE DE NOTRE BINÔME

Nous nous sommes rencontrées au Mexique, unies par une amitié sincère et un goût commun pour le sport et le mouvement.

C'est ensuite lors d'un voyage au Costa Rica que nous avons partagé notre premier cours de yoga, une expérience qui a marqué le début de notre cheminement à deux.

De retour à Paris, nous avons d'abord entamé nos carrières professionnelles respectives. Au fil du temps, le besoin de prendre soin de nous et des autres nous a poussées à faire évoluer nos parcours respectifs.

Nous avons alors souhaité centrer notre vie professionnelle autour de l'humain et du lien entre le corps et l'esprit. **Fanny** est devenue professeure de Yoga et **Charlotte** s'est spécialisée dans l'accompagnement par les outils corporels.

Aujourd'hui, nous unissons nos pratiques pour vous proposer une retraite qui nous ressemble : **simple, joyeuse et ancrée dans le ressenti.**

DANS UN LIEU PROPICE À LA CONNEXION

À soi et aux autres

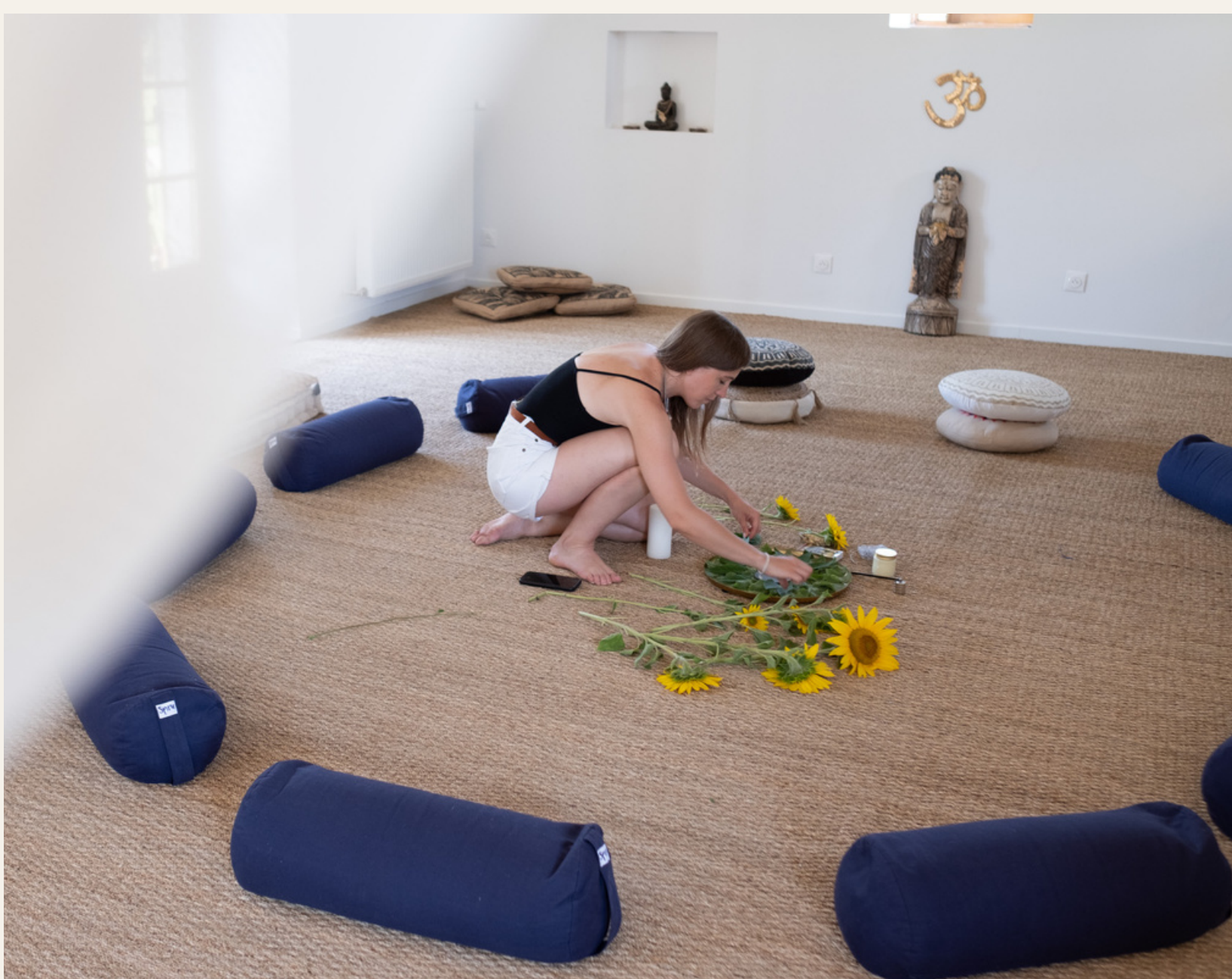


Vous serez accueillis dans **cet eco-lieu** composé de 1,5 hectares de jardin, d'un vergers, d'un potager en permaculture transformé en jardin de soin, un jardin pédagogique de plantes médicinales, un petit bois, des chemins de randonnées.

DANS UN LIEU PROPICE À LA CONNEXION À soi et aux autres

Un petit **cocon de douceur**, pour se sentir comme à la maison.

Une grande salle de pratique avec tout le matériel fourni.



DES REPAS FAITS MAISON



Tous les repas sont
**végétariens, bio et
local.**

Un energy ball le matin,
un brunch le midi et un
diner le soir **faits
maison et avec
passion.**



CHAMBRES

10 couchages.



Le groupe sera composé de 10 yogis maximum.

- **CHAMBRE DOUBLE partagée - 570 €.**
- **CHAMBRE QUADRUPLE partagée - 550 €.**

CHAMBRES



Les tarifs annoncés ici sont les tarifs Early Bird, et seront majorés de 50 € à partir du 1er juin 2026.

Ce tarif inclus les 3 nuits d'hébergement, tous les repas, ainsi que les cours & activités du week-end.

Les frais de transports sont à votre charge.

PROGRAMME

Le programme proposé est communiqué à titre indicatif et peut être amené à évoluer, afin de mieux s'adapter à vos attentes et aux éventuels ajustements nécessaires.

	Samedi 11 juillet	Dimanche 12 juillet	Lundi 13 juillet	Mardi 14 juillet
10h/11h		Méditation de pleine conscience Avec Charlotte	Réveil sonore	Pranayamas & visualisation Avec Fanny
11h/12h		Blind flow Avec Fanny	Méditation 5 sens Avec Charlotte & Fanny	Cercle de fermeture & activité
12h/13h30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
14/15h30		Marche réflexive Avec Charlotte	Mouvements et ressentis Avec Charlotte	Temps libre
16h-18h		Yoga Vinyasa souplesse Avec Fanny	Activité artistique : expression de soi Avec Fanny & Charlotte	
16H30	arrivée au lieu			départ
18h/19h	Cercle d'ouverture & activité	Temps libre	Temps libre	
19h	Diner	Diner	Diner	
20h30	Relaxation sonore Avec Fanny	Yin yoga Avec Fanny	yoga très doux type restauratif	

CONDITIONS DE PAIEMENT

Règlement (possible en 1 ou 2 fois) :

- Paiement en 1 fois à l'inscription.
- Paiement en 2 fois : 200 € d'acompte pour bloquer l'inscription + solde à régler par virement avant le 10/06/2026.

Politique d'annulation & remboursement :

- Remboursement de 75% du séjour si l'annulation intervient avant le 10/04/2026.
- Remboursement de 50% du séjour si l'annulation intervient avant le 10/05/2026.
- Annulation après le 10/06/2026 : aucun remboursement possible.

Un minimum de 7 élèves est requis pour maintenir la retraite.

INFOS PRATIQUES

Le lieu se trouve à :

- à 2h00 de Paris en train
- à 2h45 en voiture de Paris.

Situé en plein coeur de la Bourgogne dans le triangle viticole “Sancerre-Pouilly”.

En train, la gare d’arrivée est Cosnes-sur-Loire.

Pour faciliter votre venue, nous organisons votre transfert depuis la gare de Cosne-sur-Loire. Nous viendrons vous chercher personnellement pour vous accompagner jusqu'à la ferme.

Pour les voitures, vous trouverez un parking sur place.

Le matériel de yoga est fourni (tapis, coussin, bolster, couverture, briques et sangle).

Les pratiques de yoga du séjour seront **tous niveaux, même si vous n’avez jamais pratiqué le yoga.**