

RETRAITE YOGA

commencer l'année avec sérénité

Du 23 au 25 janvier

CROTS, HAUTES-ALPES (05)



Le lieu

entre lac & montagnes

Retrouvez-nous au **Cerf de la Lune**,
un gîte chaleureux, à **Crots**.

Entourée par les montagnes des
Hautes-Alpes, ce petit écrin en pleine nature est
le lieu idéal pour déconnecter et se ressourcer.

La capacité d'accueil est de **12 personnes**.

Prêt.e à partager des moments de partage
conviviaux au coin du feu de cheminée ?



Les intervenantes



Flore

Propriétaire du gîte, elle a imaginé cette maison comme un refuge pour ralentir, respirer et se reconnecter à la nature.

Passionnée de cuisine, elle aime régaler ses invités de plats à la fois gourmands et sains, préparés avec cœur.

Durant la retraite, elle vous accompagnera tout au long du séjour, entre moments partagés, voyage sonore et rituel nordique pour vous offrir une détente complète.



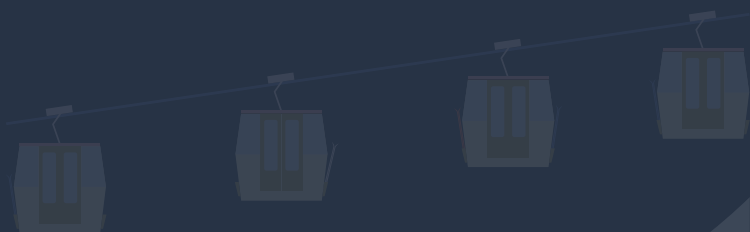
Camille

Professeure de yoga et thérapeute
ayurvédique, elle est passionnée de voyages
et de nature,

Son intention ? Créer des espaces conviviaux
pour offrir à chacun l'opportunité de prendre
soin de soi, en ralentissant et se reconnectant
à soi.

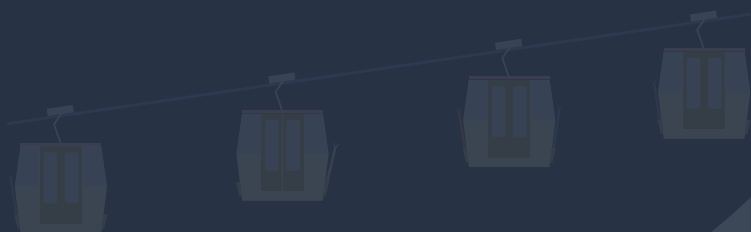
Tout au long de la retraite elle vous guidera à
travers des séances de yoga et moments
d'échange au coin du feu.

Programme



Vendredi

- 16h : Accueil et installation
- 18h : Cercle d'ouverture, pratique yin yoga & voyage sonore
- 20h : Dîner



Samedi

- 7h : Collation & boissons chaudes
 - 8h : Vinyasa matinale
 - 10h : Brunch gourmand
 - 12h30 : Activité en pleine nature
 - 14h30 : Spa “expérience Scandinave”
 - 17h : Atelier vision board
 - 18h : Pratique yin yoga
 - 19h30 : Dîner
- 
- A decorative floral illustration in a light blue-grey tone, featuring various leaves and small flowers, positioned on the right side of the page.

Dimanche

- 7h : Collation & boissons chaudes
- 8h : Vinyasa matinal
- 11h : Brunch gourmand
- 13h : Départ





Les repas



Ils seront végétariens, faits maison et
amour, par notre hôte Flore.

Les menus seront élaborés avec des
produits locaux de saison.

En cas d'allergie ou de préférence
alimentaire, n'hésitez pas à me
contacter.



Le lieu de pratique



Les hébergements

Joug de l'Aigle

Une grande chambre configurée avec 4 lits simples et une salle de bain avec douche.

Linge de lit et serviettes inclus.

370€/personne



Rève Marmotte

Chambre cozy avec un lit double.

Linge de lit et serviettes inclus.

550€ en occupation single ou
offre duo à 375€/personne



Fleur de Mélèze

Une suite avec vue sur la montagne,
possibilité lit double ou deux lits simples.

Linge de lit et serviettes inclus.

450€/personne ou
offre duo à 400€/personne



Quoi prendre ?

Ton tapis de yoga et un coussin de méditation si tu le souhaites.

Une paire de chaussures pour aller dans la neige et des pantoufles (comme à la maison).

Des vêtements confortables et fluides et un maillot de bain.

Réservations

Pour réserver votre spot, un acompte de la moitié du montant vous sera demandé. *

Le montant restant pourra être réglé sur place, en chèque ou en espèces.

*acompte non remboursable pour toute annulation 1 mois avant l'évènement, merci de votre compréhension.