



RETRAITE YOGA BIEN-ÊTRE

du 22 au 24 avril 2022

Découvrir l'importance de prendre soin de soi, le temps d'un week-end

Séjour de 3 jours / 2 nuits

Avec Fanny et Sonia

Hébergement inclus à l'Ermitage de Pourville

Plus d'informations, nous contacter au 06.50.42.94.43 ou soniamarchegaynaturo@gmail.com



Découvrir

Vous avez rendez-vous pour vivre une nouvelle expérience bien-être, dans un lieu d'exception.

Le yoga

Accessible pour tous les niveaux, que vous soyez débutant ou confirmé, vivez l'expérience d'une pratique douce et bienveillante.



Le bien-être

Offrez-vous une pause dans votre quotidien, ressourcez vous et emportez les clefs de votre bien-être.



Naturopathe Gourmande
Sonia Marchegay

Naturopathe et thérapeute holistique, Sonia partage son univers gourmand sur son compte Instagram. Elle propose également un accompagnement suivi, notamment pour la gestion des troubles alimentaires, l'anxiété... et se réapproprier son corps à travers différents ateliers.

Formée à la naturopathie, à la méditation, au soin Reiki et aux massages drainant et bien être et à l'esthétique.

Sonia Marchegay



Yogamayucha

Fanny Souliez

J'ai découvert le yoga grâce à une amie professeur de Natha yoga. Persuadée que ça n'était pas fait pour moi, par peur de m'ennuyer, peur de ne pas me dépenser suffisamment, peut-être peur de me retrouver avec moi même ? J'étais à fond, à courir dans tous les sens, j'essayais l'impossible : contrôler le temps, essayer de me couper en 4 pour faire le plus de choses possibles. Vous l'aurez compris, cela n'a pas fonctionné.

Puis je suis allée à quelques cours, c'est parti, la graine est plantée. J'ai commencé à pratiquer tous les matins la même série. Ce rituel m'apportait une sécurité, une rigueur dont j'avais besoin. Je me levais plus tôt mais peu importe, cela me procurait et me procure encore le centrage nécessaire pour commencer ma journée avec des intentions positives. J'ai commencé à entrevoir ce qu'était le non attachement, la gratitude, l'amour de soi. Ralentir pour mieux ressentir.

Fanny Souliez



L'Ermitage de Pourville

Pourville est d'un charmant village de pêcheurs, loin du tumulte des villes, pour trouver repos et bien-être.

L'Ermitage de Pourville est devenu une maison d'hôtes confortable dont le fil conducteur est le yoga. Philosophie ou loisir, le yoga rapproche naturellement les gens dans un esprit serein, il est le parfait complément aux longues promenades sur la plage à marée basse.

Comment venir à l'Ermitage de Pourville ?

Facile d'accès à 2h de Paris

- 2h10 en train (départ de la gare Saint Lazare Direction Dieppe)
- 1h45 en voiture (départ de la Porte d'Auteuil, Paris Direction Rouen par l'A13)



Retraite Yoga-Bien-être

Du Vendredi 22 avril au Dimanche 24 avril 2022

Besoin de prendre du temps pour soi ? Envie de découvrir le yoga et l'alimentation végétarienne ? Envie de vivre une expérience riche et épanouissante ?

Construit à travers une approche holistique, ce week-end vous permettra de prendre soin de vous physiquement, mentalement et émotionnellement. Vous repartirez énergisé(e), serein(e) et pleins de vitalité.

En pension complète, laissez vous porter à travers des plats de saison, basés sur des produits bio & locaux.

Nous approfondirons ce sujet lors d'un atelier de cuisine santé pour découvrir et expérimenter la réalisation d'un menu végétarien, gourmand, plein de vitalité.



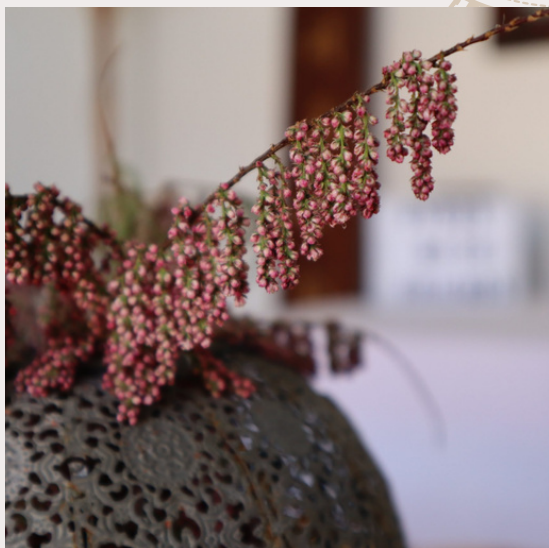
LE PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 - VENDREDI

17h Arrivée des participants

19h Cercle d'ouverture et Slow Flow

20h Diner



JOUR 2 - SAMEDI

8h30 : Jus vitaminé

9h00 : Morning yoga

11h00 : Atelier Naturo

12h00 : Repas

14h00 : Marche méditative

17h00 : Temps libre

18h00 : Yinyasa

Soirée : repas



LE PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 3 - DIMANCHE

8h30 : Jus

9h00 : Morning Yoga

11h00 : Temps libre

12h00 : Brunch, atelier miam O fruit

13h30 : Cercle de clôture

14h30 : Départ.



A prévoir !

Tenue de sport adaptée aux activités

Baskets, coussin méditation, serviettes de toilettes, maillot de bain

Selon la saison, protection UV ou Parapluie

Appareil photo pour vos souvenirs

Votre Joie et bonne humeur !

Votre séjour comprend

Hébergement 2 nuits/3jours dans une chambre partagée

Linge de lit/ draps fournis

Pension complète avec repas sains et équilibrés proposés, organisés par Evelyne et Sonia.

Activités prévues dans le programme

Temps libre et moments de détente pour profiter du lieu, de ses infrastructures et les environs.

Le trajet Dieppe/Pourville



Votre séjour ne comprend pas

Transports

Assurance multirisque et annulation

Assurance annulation vivement conseillée

Options et suppléments

Chambre individuelle

Dépenses personnelles

Soins individuels avec Sonia 50€

Bon à savoir

Pour valider votre inscription un acompte de 150€ est demandé. Le solde devra être payé avant le début du séjour.



Comment participer ?



Le tarif

Chambre partagée : 360€

Chambre individuelle : 430€

Acompte de 150€ pour valider
l'inscription, solde à régler une semaine
avant l'arrivée.



Inscription

Nous contacter pour obtenir le lien de réservation.
L'inscription n'est validée qu'après le paiement de
l'acompte.

1 mois avant : remboursement total

15 jours avant : 50%

après : Due