



Retraite Yoga en Inde Cheminer vers l'équilibre

Hatha-Yoga, méditation & initiation à l'ayurvéda

du Dimanche 20 octobre au Samedi 26 octobre 2019
Goa, Inde

6 jours dans un petit paradis sur terre,
au bord de l'océan indien,
pour amener de l'équilibre dans nos vies.

Entre l' « être », le « faire » et l' « avoir », entre nos attirances et nos répulsions, nos désirs et nos peurs, le rationnel et la créativité, nous dépensons beaucoup d'énergie pour vivre, et parfois survivre, dans des déséquilibres pas toujours conscients.



« L'existence est un mouvement permanent, l'équilibre se réinvente sans cesse... l'occasion d'une créativité perpétuelle, comme se succèdent sans fin l'inspire et l'expire... »

« Trouver un équilibre profond c'est accueillir avec bienveillance tout ce qui est autre, non familier, sans peur, s'ouvrir à la vie. »

Cette retraite sera l'occasion de se laisser porter dans un cadre apaisant et magnifique en mettant en pratique des techniques de yoga qui mènent vers l'équilibre physique et psychique et nous aide à nous relier à notre nature profonde.

Le Programme

Nous aurons une approche holistique de la pratique du yoga : postures, pranayama, méditation et mantras, mêlée à une découverte des grands principes de l'Âyurveda (médecine traditionnelle indienne basée sur l'équilibre des éléments).

La pratique nous aidera à débloquer les tensions afin de libérer l'énergie, à trouver une véritable sensation d'alignement intérieur, à ressentir un profond apaisement émotionnel et mental. Nous pourrons ainsi savourer la sensation d'un équilibre stable, simplement et calmement relié à soi, aux autres, et à la vie.



le Shala où nous pratiquerons

Dimanche 20 octobre, accueil à partir de 14h puis une pratique pour se déposer, revenir habiter chaque espace de notre corps, et poser les premiers éléments qui tisseront notre semaine.

Puis les autres jours (programme indicatif qui pourra être adapté au jour le jour) :

Thé et fruits à disposition pour démarrer la journée

8h-9h30 En lien avec la thématique de l'équilibre : Mantra, Hatha-Yoga, Pranayama

9h30-11h Brunch végétarien et savoureux

11h-12h Théorie et méditation

à deux reprises dans la semaine intervention d'un médecin en ayurvédique

12h-12h30 Yoga Nidra



12H30- 17h Espace de liberté : baignade, lecture, balade sur la plage, ou visite locale au gré de vos envies... un temps pour laisser de l'espace et accueillir les effets de la pratique.

Durant cette pose chacun d'entre vous pourra bénéficier une fois dans la semaine:

- d'une consultation afin de déterminer votre dhosa
- d'un massage ayurvédique

17h-18h Pratique douce et méditation

Dîner sain et végétarien, savoureux, concocté avec des produits locaux.

Soirée oisive pour se laisser vivre sous l'immensité du ciel étoilé

Fin du stage le samedi 26 octobre à 12h.

Le lieu

Un petit coin de paradis que je connais bien, sur la plage d'Ashvem à Goa en Inde, une plage idyllique sur l'Océan Indien. Dans l'arrière pays une végétation luxuriante, la forêt tropicale, et les rizières...



Goa c'est une Inde nonchalante, paisible et colorée. Une douceur de vivre sous les cocotiers, un écrin de calme au cœur de l' « Incredible India » !

Le lieu parfait pour déconnecter de nos vies occidentales tendues et anxiogènes et pour apprivoiser doucement ce pays avant de plonger, si vous souhaitez poursuivre votre séjour, dans le tumulte de cette culture fascinante et bouleversante.



Fin octobre, ce sont les dernières pluies de la mousson, tout est vert et propre, les touristes n'affluent pas encore...

Le lieu paradisiaque qui nous accueillera est Anahata Retreat (Anahata est le centre énergétique du cœur). Il a été conçu comme un éco-domaine, minimisant son impact écologique.

Les chambres sont doubles, construites sur pilotis avec les matériaux locaux, elles sont confortables et équipées de sanitaires avec eau chaude.

Le doux bruit des vagues vous y bercera...

Qui suis-je ?

Agathe Catinat. J'ai 45 ans. J'ai vécu 2 années à Goa. C'est là que j'ai découvert la profondeur du yoga. C'est avec le yoga que j'ai compris que le sens de la vie était à chercher ailleurs que dans mon individualité mais bien plutôt dans le lien qui nous lie les uns aux autres et à l'univers. Et c'est pourquoi à mon retour en



France, j'ai décidé d'arrêter mon travail d'œnologue et j'ai commencé à enseigner le yoga.

Formée en Inde puis en France à l'Ecole de Yoga Saraswati, j'enseigne depuis 4 ans à La Rochelle un Hatha-Yoga adapté à tous. La pratique des asanas que je propose est sans challenge physique, elle est l'outil nécessaire pour aller vers un corps sain et équilibré. Toujours en lien avec la conscience de la respiration, elle est le support d'une intériorisation qui mène à la pratique du Yoga Nidra et à la méditation.

Ces techniques traditionnelles de yoga sont pour chacun comme une porte ouverte sur une vie équilibrée et joyeuse. J'ai à cœur de les partager.

Tarif

Pour un logement en chambre double : 740€ (+ 300€ en chambre individuelle).

Ce tarif inclut :

- l'enseignement du yoga et l'accompagnement
- un massage ayurvédique
- une consultation avec le médecin ayurvédique afin de déterminer votre dhosa
- la pension complète 6 jours et 6 nuits : hébergement en chambre double avec thé du matin, brunch et dîner végétarien
- l'eau potable
- les pourboires au personnel d'Anahata Retreat
- un accès au wi-fi
- l'aller-retour de Dabolim International aéroport (GOI) à notre lieu de retraite

Ce tarif n'inclut pas :

- votre billet d'avion
- votre visa (prévoir 120€)
- les transports pendant les temps libres
- les soins au spa au-delà du massage ayurvédique prévu
- les boissons (en dehors de celles incluses dans les repas)
- les visites sur votre temps libre

Formalités

Pour s'inscrire

Le nombre de places est limité.

Envoyez un mail à info@larbre-yoga.fr pour vous assurer qu'il reste des places, puis envoyez votre formulaire d'inscription accompagné des deux chèques à l'ordre de L'Arbre Yoga (370€ d'acompte + 370€ pour le paiement final)

Formulaire & chèques à envoyer à l'adresse suivante **avant le 20 mars** :
L'Arbre Yoga, chez Agathe Catinat, 33 rue Braille, 17000 La Rochelle.

L'inscription sera validée après réception de deux chèques d'acompte.

Le premier chèque sera encaissé le 1^{er} avril pour réserver votre place, il permettra de bloquer notre réservation en Inde et n'est pas remboursable.

Le deuxième chèque sera encaissé deux mois avant le départ, le 20 août 2019, il n'est pas remboursable.

L'Arbre Yoga se réserve le droit d'annuler la retraite en cas de participation insuffisante. Décision prise et communiquée le 31 mars afin que vous puissiez réserver votre billet d'avion au plus tôt.

Billet d'avion

Les billets sont à réserver en agence ou sur internet. Compter entre 600 et 850 euros en fonction de la date de réservation, du lieu de départ et de la compagnie aérienne. Ne tardez pas à réserver vos billets car les tarifs fluctuent rapidement.

Passeport et visa

Assurez-vous que votre passeport a une validité d'au moins six mois après votre date de retour et qu'il reste, au minimum, trois pages vierges.

Vous ne pouvez faire la demande de e-visa que moins de 34 jours avant le départ. Il est également possible de demander un visa touristique classique valable 3 mois.

Assurance & santé

Il est de votre responsabilité de prendre une assurance annulation pour votre billet d'avion, ainsi qu'une assurance voyage et rapatriement sanitaire.

Consultez votre médecin pour les vaccins (aucun n'est obligatoire) et traitements nécessaires.

Se munir de :

- Tapis de yoga / Coussin de méditation (également disponible sur place si vous ne souhaitez pas vous encombrer)
- Vêtements confortables et chaussures confortables, sandales
- Maillot de bain
- Nécessaires de toilette
- Anti moustique (les moustiques sont présents surtout au coucher du soleil et le plus souvent des vêtements couvrants sont suffisants)
- Lampe de poche
- Réveil matin

Et enfin nous pourrons organiser une rencontre quelques mois avant votre vol afin de répondre à vos questions, et de permettre à ceux qui le souhaitent d'organiser collectivement une poursuite de votre voyage en Inde. Je pourrai alors vous faire partager mon expérience.

Agathe

06 52 58 97 51

info@larbre-yoga.fr

www.larbre-yoga.fr



Retraite Yoga en Inde pour cheminer vers l'équilibre

Hatha-Yoga, méditation & initiation à l'ayurvédique

2019 - Goa, Inde

Bulletin d'inscription

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Email (EN MAJUSCULES): _____

Date de naissance : _____

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ? : _____

Qu'est-ce qui vous attire le plus dans ce stage ? : _____

Avez-vous des problèmes de santé? Oui Non

Si oui, lesquels : _____

Avez-vous des allergies et/ou intolérance alimentaire ? Oui Non

Si oui, lesquels : _____

Personne à contacter en cas de problème (Nom, prénom, téléphone) : _____

Indiquez le nom de la personne avec qui vous souhaitez partager votre chambre si vous la connaissez : _____

Vous réservez pour une retraite yoga de 6 jours et 6 nuits au Anahata retreat, dans l'état de Goa, Inde, du Dimanche 20 octobre 14h au samedi 26 octobre 12h.

Tarif : 740 € par personne en chambre double

Supplément pour une chambre individuelle : 300€

A joindre à ce formulaire : 2 chèques à l'ordre de L'Arbre Yoga de 370€ chacun

ou 370€ et 670€ en cas de demande de chambre individuelle

L'inscription sera validée à la réception des deux chèques d'acompte.

Un chèque sera encaissé le 1^{er} avril pour réserver votre place, non remboursable.

Le deuxième chèque sera encaissé deux mois avant le départ, le 20 août 2019, également non remboursable.

Date & Signature

Formulaire & chèques à envoyer à l'adresse suivante :
L'Arbre Yoga, chez Agathe Catinat, 33 rue Braille, 17000 La Rochelle.