



Yoga Retreat

Du 28 Octobre au 1er Novembre 2022

Terra Mantra Yoga & Heal

<https://terramantra.it/about-us/>

Eco Living and Yoga

Via Gaixella, 15 16032

Camogli (Genova)

[Google map](#)

Reconnexion dans les bois de Camogli

Au sein du splendide Parc Naturel De Portofino, la Terra Mantra Guesthouse est l'endroit parfait pour une reconnexion avec vous-même et avec la nature. Les participants profiteront des veilles pierres de la maison, du potager et du verger, de la yourte et de la terrasse ombragée pour des pratiques et séances en groupe. Le parc naturel qui entoure la Guesthouse offre d'innombrables possibilités de randonnées, tours en bateau, sports nautiques et bains de soleil tout au long de la côte. Ce moment de l'année permet de profiter de l'expérience de la côte de Ligurie sous une température agréable et avec moins de touristes qu'en été.



Ouverture de la retraite : le 28 octobre en fin de journée. Les participants seront accueillis par un réconfortant dîner préparé par nos hôtes Ali et Jeo, puis nous tiendrons le cercle d'ouverture.

Fin de la retraite : le 1^{er} novembre après le déjeuner. Les horaires sont ajustables suivant les horaires de transports.

Programme quotidien (indicatif)

-7:00 am Meditation
-7:30 am Pratique de Yoga Postural inspiré de l' Ashtanga Yoga et Backbends
-9:00 am Petit déjeuner
-Temps libre ou randonnées dans le Parc Naturel de Portofino, incluant un tour en bateau pour découvrir la côte depuis la mer, et/ou se baigner. Pour le déjeuner il est possible de profiter des restaurants, acheter un repas à emporter ou préparer votre déjeuner/pique nique dans la cuisine de la guesthouse.
-19:00 Dîner
-20:30 Meditation/discussions sur la Philosophie du Yoga and pratiques douces (Pranayama, Yin Yoga, Yoga Nidra...)
Le programme pourra être légèrement aménagé pendant la retraite si besoin.

Terra Mantra Guest House



Une petite maison d'hôte entourée de verdure, aménagée à partir d'une maison ancienne, qui accueillait autrefois des fermiers locaux. La rénovation a été menée avec soin et dans le respect de l'histoire des lieux et de l'environnement.

Nischée au cœur du massif de Portofino en Ligurie, la vue se perd entre mer et montagnes dans ce havre de paix au milieu des bois, avec ses murs de pierres sèches créant des terrasses, ses fleurs, fruits et oliviers.

Pratiques



Yoga Postural inspiré de l'Ashtanga Yoga
| Backbends (pratique ciblant la
colonne vertébrale) | *Pranayama* | *Yoga
Nidra* | *Meditation* | *Yoga Philosophy* |
Karma Yoga

NB : il s'agit d'une retraite
internationale : la pratique sera
disposensée en anglais, avec
possibtilité de traduction en
italien, français et Malyalam.

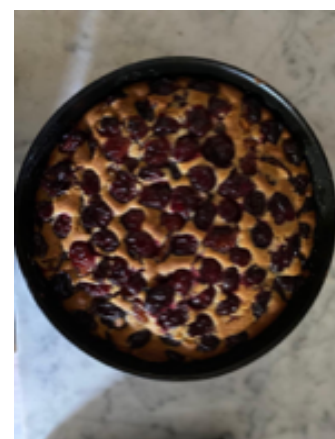
Aucune expérience du yoga n'est nécessaire. Les débutants sont les
bienvenus.

Repas

Les repas seront végétariens et vegan, composés
de produits bio et de saison.

Un cours de cuisine indienne (ou plus suivant
demandes) sera proposé.

Signalez-nous au moment de l'inscription vos
allergies ou régimes spécifiques qui seront
pris en compte.



Tarif

730,00 € Incluant le logement, les petits déjeuners et dîners, les
cours de yoga et activités à l'extérieur. Le transport pour aller
et revenir de la retraite n'est pas inclus.

Le transfert peut être assuré depuis les gardes de Recco ou
Camogli. Les participants intéressés seront également mis en
contact pour organiser un partage de voiture. (voir la section
« Venir à Terra Mantra »).

Modalités de règlement :

80,00 € en espèce pour la nourriture

200,00 € pour le logement

450,00 € pour les cours de yoga et activités.

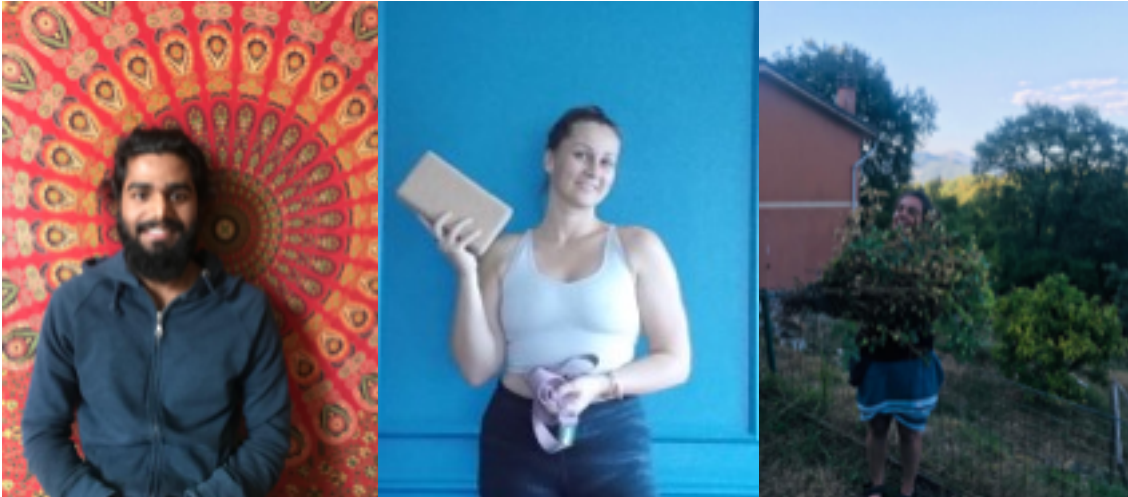
A la réservation un acompte non remboursable de 150€ vous sera demandé
par virement, PayPal ou Satispay.

Logement

- Chambres doubles et Salles de bain partagées.
- La cuisine de la Guesthouse et son frigo sont accessibles à tous.
- Les draps et couvertures sont fournis. La guesthouse ne fournit pas le linge de toilette.
- Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés.
- Dans la tradition du Karma Yoga, chaque participant est invité à contribuer à la cuisine collective, ou à l'entretien du portager et du verger.
- Il est possible pour les participants d'arriver et d'être logés plus tôt / plus tard que les dates de la retraite elle-même. Contacter Terra Mantra Guesthouse pour connaître les conditions.



Vos hôtes se sont rencontrés à Mysore (Inde) en 2019



Jeo Varghese - Pratique matinale, Meditation, Philosophie du Yoga

Après plusieurs années d'études dans le Kerala et à Mysore, Jeo a organisé de nombreux événements autour du soin et de la transformation personnelle en Asie et en Italie. Son enseignement comprend des pratiques traditionnelles de nettoyage interne corporel, du mouvement en conscience dans la tradition asiatique, le breathwork (respiration holotropique), la thérapie par le froid et le Soin Pranique. Sa vision est de créer un espace sûr et accueillant pour les pratiquants, afin qu'ils accèdent collectivement à leur individualité et puissent expérimenter des niveaux d'existence plus profonds, grâce aux outils et techniques de soin traditionnelles et modernes.

Valérie Planque - Pratiques matinale et du soir

Valérie est française, professeure de yoga et une exploratrice du corps, de l'esprit et de l'âme. Elle a commencé son voyage dans la yoga par le versant Yang (Vinyasa and Ashtanga, à Paris et Mysore), et a depuis développé un intérêt pour les aspects Yin du yoga (postural Yin and Yoga Nidra). En cours de formation de Thérapeute psychocorporel, c'est un grand plaisir pour elle de proposer aux participants de la retraite un espace de paix pour la reconnexion à soi.

Alice Avaldi - Accueil, cuisine, philosophie du yoga

Après de nombreuses années à naviguer entre philosophie et théâtre, Ali a passé deux ans au Népal et Inde, afin d'approfondir sa pratique du yoga et entamer un voyage spirituel. Sa vie là-bas lui a permis de mieux se connaître, et surtout d'adopter un mode de vie plus conscient et plus respectueux de la planète. Amoureuse de la cuisine depuis toujours, elle a trouvé dans le Veganisme une façon de lier ses valeurs et son mode de vie. De retour en Italie, tout en poursuivant ses études de philosophie, elle a fondé le projet Terra Mantra Yoga avec son compagnon Jeo : un projet d'hospitalité et de partage de leur passion pour la Terre et le Yoga.

Contacts

Alice +39 338.7322276

Mail [mail](#)

Valerie +33 781134729

Mail [mail](#)

Facebook <https://www.facebook.com/terramantracamogli>

Instagram <https://www.instagram.com/terramantracamogli/>

Facebook <https://www.facebook.com/valerieplanqueyoga>

Instagram <https://www.instagram.com/valerieplanqueyoga/>

Venir à Terra Mantra

Google maps n'est pas toujours exact ! Suivez nos indications pour arriver au bon endroit ☺

Terra Mantra

Eco Living and Yoga

Via Gaixella 15 - 16032 Camogli (GE)

Moyen de transport recommandé

Train ligne (locale) ou en voiture de location depuis Milan Genève, ou Nice (France)

En voiture

Depuis l'autoroute, sortir à Recco et suivre les indications pour la route de Camogli. Une fois arrivés devant le restaurant Ruta Bistro, entrer à droite sur la Via Gaggini (la route monte en direction de Portofino Vetta) et suivre la route dans la montagne jusqu'au numéro 18. Continuer quelques mètres jusqu'à trouver la petite route dans les bois sur la gauche, avec deux boîtes aux lettres. Prendre cette petite route et suivre les panneaux vers Terra Mantra, au 15 via Gaixella. En cas de difficulté à trouver, appelez-nous :+39 338.7322276

Cette épingle sur google maps vous donne la localisation exacte : <https://maps.app.goo.gl/LDdU1D6nph6iYXQV6>

En Train

La gare la plus proche est Camogli-San Fruttoso, depuis laquelle vous pouvez demander un transfert vers la Guesthouse ou prendre le bus/taxi vers Ruta di Camogli (et bénéficier d'un tranfert plus court de la part de vos hôtes)

En avion

Par les aéroports de Gênes ou Milan puis le train ou une voiture de location.