VALERIE PLANQUE
YOGA

A le plaisir de vous proposer une

Retraite Yoga et Création

Au Domaine de Tardais (Perche)

du 6 au 8 octobre 2023

Pour la partie yoga, il vous sera proposé:
- une **Pratique Energétique** au réveil (respiration, qi gong…)
- une séance de **Yoga Dynamique** dans la matinée
- une séance de **Yin Yoga** en fin de journée

Ces pratiques sont optionnelles, vous n'êtes pas obligé.e de tout suivre.

En dehors de ces pratiques et des temps de karma yoga (préparation des repas), vous serez **libres d'exercer,** sans contrainte de temps ou d'espace, **vos talents créatifs et artistiques** : couture ou encore tricot, dessin, macramé, musique, broderie, écriture...

A 1h30 de route de Versailles, le Domaine de Tardais sera notre cocon pour ces pratiques de reconnexion à soi. Le Domaine offre également la possibilité de moments de détente au coin du feu et de balades dans les magnifiques bois environnants.

Infos www.valerieplanqueyoga.com, Rubrique Immersions
Réservations : écrire à valerieplanqueyoga@gmail.com

VALERIE PLANQUE
YOGA

Retraite Yoga et Création

- Le **tarif par personne** (du vendredi soir au dimanche soir) inclut le logement et les pratiques de yoga.

  Tarif Yoga + Hébergement en chambre privée = 350 €
  Tarif Yoga + Hébergement en chambre partagée (3 pers.) = 300 €
  Pour réserver un lit double partagé avec une personne que vous connaissez, me contacter.
  Les sanitaires sont partagés.

  Un acompte de 100€ vous sera demandé à l'inscription, remboursable si l'annulation a lieu moins de 45 jours avant la retraite, ou si une autre personne prend votre place.

- Les pratiques de yoga sont accessibles à tous, avec des options correspondant à votre expérience de la pratique.

- Concernant **les repas**, ils sont préparés selon le principe du Karma Yoga (contribution de chacun.e au fonctionnement de la communauté). Nous proposons aux participants, au choix, d'apporter de quoi préparer leur spécialité végétarienne avec le groupe, ou de verser 50 € dans la cagnotte.

- **Arrivée le vendredi 6 octobre** en fin d'après-midi ou soirée. Possibilité de dîner sur place. Compter 1h30 de route depuis Versailles. **Départ le dimanche 8** en fin de journée

- Possibilité de pickup à Versailles/Dreux des personnes voyageant en transport depuis Paris, voire de logement en région parisienne le dimanche soir si besoin.

Infos www.valerieplanqueyoga.com, Rubrique Immersions
Réservations : écrire à valerieplanqueyoga@gmail.com