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 ompbragée 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 accueillirs par un réconfortant diîner préparé par nos hôtes Ali et Jeo, puis nous tiendrons le cercle d'ouverture.
Fin de la retraite : le 1er 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 Portofine, incluant un tour en bateau pour dévoubrir la côte depuis la mer, et/ou se baigner. Pour le déjeuner il 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.

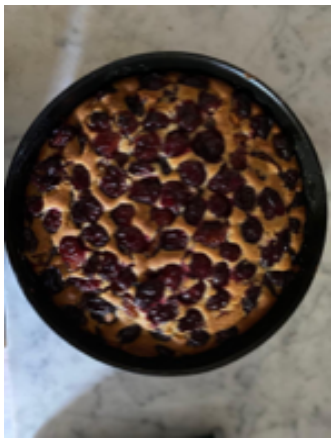
Pratiques

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

440,00 € 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.

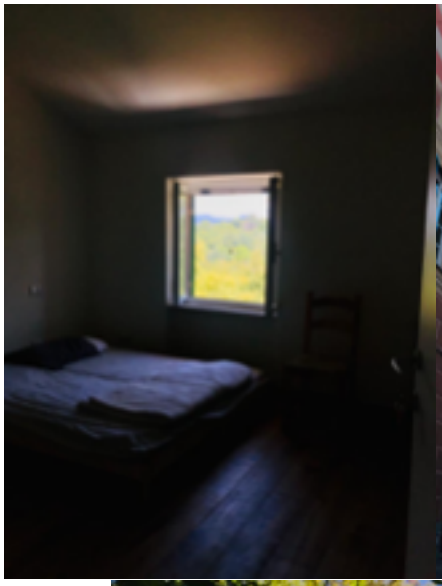
Le transfert peut être assuré depuis les gardes de Recco ou Camogli. Les participants intéressés seront également mis en contact pour organiser un partage de voiture. (voir la section « Venir à Terra Mantra").

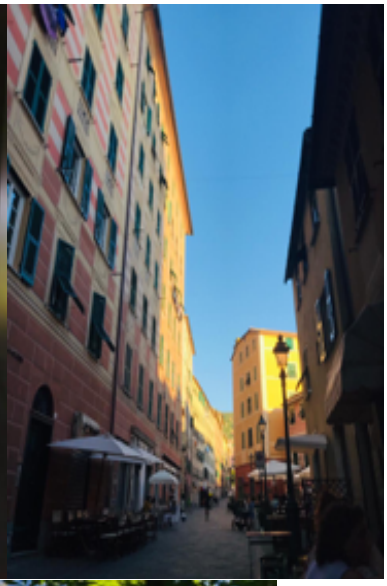
Modalités de règlement :
80,00 € en espèce pour la nourriture
160,00 € pour le logement
200,00 € pour les cours de yoga et activités.

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 évènements autour du soin et de la transforamtion personnelle en Asie et en Italie. Son enseignement comprend des pratiques traditionnelles de nettoyage interne corporel, du mouvment 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 secure et accueillant pour les pratiquants, afin qu'ils accèdent collectivement à leur individualité et puissent expériementer des niveaux d'existence plus profonds, grâce aux outils et techniques de soin traditonnelles 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 théatre, Ali a passé deux 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 connaitre, et surtout d'adopter un mode de vie plus conscient et plus respecteux 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 passsion 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 montagnue 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.