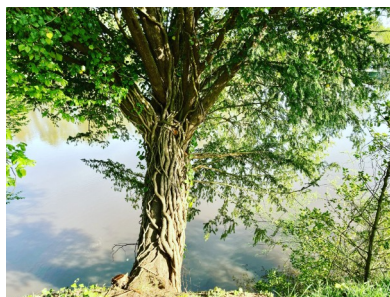


Retraite de Yoga et Marche méditative dans la forêt de Brocéliande

animée par Nina Costa et Mila Laurent

Samedi 24 et Dimanche 25 septembre 2022



RESSOURCEMENT ET COMMUNICATION AVEC LA NATURE : YOGA – MÉDITATION – MARCHÉ CONSCIENTE – INTUITION

Dates : Du samedi 24 septembre (9h30) au dimanche 25 septembre 2022 (17h30).

Accueil : Le samedi matin à 9h30. Possibilité d'arriver dès le vendredi 23 septembre à partir de 18h.

Programme : Cette retraite est une expérience de ressourcement et une aventure spirituelle à travers le Yoga, la méditation et la marche en conscience dans la forêt de Brocéliande afin de se relier au Soi et de communiquer avec les êtres de la Nature et l'Esprit de la forêt.

La retraite comporte de nombreux exercices pratiques.

- Samedi (journée) : Pratiques corporelles du Hatha Yoga, en salle et en plein air (si la météo le permet). Méditation, relaxation, visualisation, détente.
- Samedi soir (20h) : Concert de musique classique de l'Inde du nord, par Alexis et Thomas, musiciens professionnels.
- Dimanche (journée) : Marche méditative dans la forêt de Brocéliande et communication avec les mondes animal, végétal et minéral.

Horaires : 10h-17h30. Pause d'1h30 pour le déjeuner.

Participation : **180€ par personne** (chômeurs/étudiants : 150€), hors hébergement et repas.

Le prix comprend les 2 journées de Yoga et de marche, ainsi que le concert de musique.

Il ne comprend pas les frais d'hébergement et les repas.

Nombre de participants : 15 maximum. Cette retraite est ouverte à toutes et tous, y compris aux débutant.e.s.

Lieu : Dans une grande longère en pleine campagne, avec un parc magnifique, à 10 min de Brocéliande.

Hébergement :

Plusieurs options.

Merci de nous préciser l'option choisie lors de votre inscription et de régler les frais d'hébergement sur place.

- Camping, fourgons et camping-cars : 8 € par personne et par nuit
- Dortoir en mezzanine de 2 ou 4 lits : 15 € par personne et par nuit
- Chambre pour 2 personnes : 25 € par personne et par nuit (lit à 2 places ou 2 lits à 1 place)

- Chambre individuelle lit 2 places : 50 € par nuit.

Repas :

- Apportée par chacun(e) en gestion libre. Cuisine équipée à disposition. 3 magasins bio à proximité : coopérative bio à Augan Le Champ Commun (<https://lechampcommun.fr/>), Biocoop à Guer 02 97 70 23 31 et à Ploërmel 02 97 74 34 14.
- Pour le dimanche en forêt, prévoir un pique-nique pour le déjeuner.

Informations pratiques : Merci d'apporter draps ou sac de couchage, taie d'oreiller, linge de toilette, bonnes chaussures de marche, plaid ou polaire pour la relaxation, et de quoi écrire. Les tapis de Yoga et coussins de méditation sont fournis.

Animateurs :

- **Nina Costa** : Professeure de Yoga certifiée depuis 16 ans, coach holistique depuis 5 ans et animatrice de randonnée. Elle a développé une approche personnalisée du soin et du bien-être, en lien avec le corps, la philosophie du Yoga, le Tarot intuitif et une nouvelle spiritualité.

- **Mila Laurent** : Thérapeute holistique (psychologie transpersonnelle et art thérapie) et coach spirituel depuis 8 ans. Sa démarche s'inspire de sa relation spirituelle à la Nature et de pratiques artistiques (musique, peinture).

Modalités d'inscription :

- L'inscription est garantie uniquement accompagnée du règlement d'un acompte de **60€ par personne**. Le **solde** sera à régler sur place le 1^{er} jour de la retraite : **120€** (pour la retraite) + les frais d'hébergement.
- Inscription à renvoyer **avant le 31 août 2022**.

Pour nous trouver :

Accès par la route :

Prendre la 4 voies qui relie Rennes et Vannes, jusqu'à la sortie Augan-Campénéac, située entre Ploërmel et Plélan-le-Grand.

Aller jusqu'à Augan que l'on traverse, puis prendre la D772 direction Guer sur environ 1 km et tourner à droite direction notamment La Hallois et entrer dans La Croix Couée.

Après environ 2 km, on se trouve devant une patte d'oie. Prendre alors à droite et après 50m, c'est la première maison à droite avec deux boîtes aux lettres, une grise et une verte, au numéro 2 (adresse : 2 La Hallois – 56800 Augan).

Accès par le train : TGV jusqu'à Ploërmel. Possibilité de venir vous chercher à la gare le vendredi (merci de nous prévenir à l'avance).

Renseignements et inscriptions :

- **Nina** : 06 09 39 41 80 • fabindia.costa@gmail.com • www.le-fil-du-yoga.fr

- **Mila** : 07 82 42 21 00

