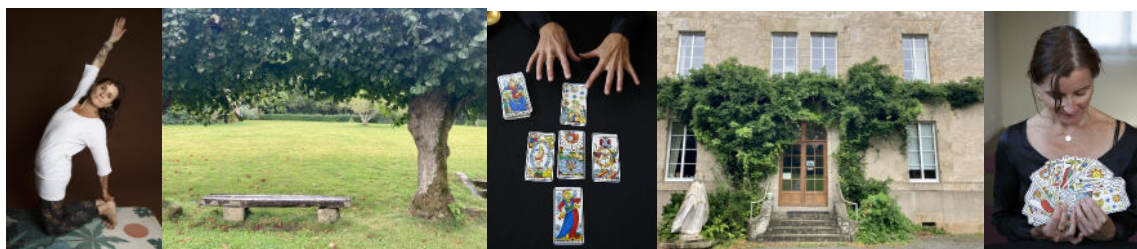


# Retraite Yoga & Coaching

## Initiation au Tarot de Marseille

Du 20 au 24 avril 2025

avec Nina Costa, professeure de Yoga et coach-tarologue



### Retraite Yoga et Tarot : Initiation au Tarot de Marseille (niveau 1)

**Dates :** Du dimanche 20 avril (avant 18h) au jeudi 24 avril 2025 (17h). Retraite de 4 jours-4 nuits.

**Accueil :** Le jeudi soir à 18h. L'arrivée se fait avant 18h.

#### Programme :

Cette retraite a pour objectif de vous faire découvrir le jeu ésotérique et symbolique du Tarot de Marseille. Elle comprend différents ateliers : une présentation générale du jeu, un premier tirage personnalisé pour chaque participant, la description des 22 Arcanes majeurs, et une initiation à l'art du tirage (tirage simple à 1 carte).

Les ateliers interactifs se dérouleront dans le respect de l'intimité de chacun.e, dans la confiance et la bienveillance mutuelles.

La connaissance du Tarot est souhaitable mais pas nécessaire. Une implication personnelle vous sera demandée.

La retraite comprend également des temps de méditation et de Yoga, de relaxation et de marche, de détente et de partage convivial, afin d'apporter à votre séjour un équilibre global corps-esprit-coeur, dans la joie et la bonne humeur !

Vous serez accueilli.es et hébergé.e.s dans un lieu de toute beauté, dans la campagne bretonne, près de Redon, à l'Abbaye de la Roche du Theil, véritable havre de paix entouré d'un magnifique parc arboré.

#### Une journée type\* :

- 7h15: Méditation
- 7h45 : Petit-déjeuner
- 9h : Hatha Yoga
- 10h : Atelier Tarot
- 12h15 : Déjeuner
- 13h45 : Atelier Tarot
- 17h30 : Relaxation ou détente ou marche\*\*
- 19h : Dîner
- Soirée : Marche ou cercle de parole ou détente\*\*

\*Selon la météo et sous réserve de modification du programme.

\*\*Les marches ont lieu tout autour du magnifique domaine de l'Abbaye.



**Nombre de participants** : 14 maximum.

**Lieu** : L'Abbaye de la Roche du Theil, à 7 min de Redon, accessible par le train. Site web : <https://www.larochedutheil.com/>



**Tarif :**

- **Adhésion à l'association HarmonYoga : 20 € par personne.**
- **Retraite : 320 € par personne** (chômeurs/étudiants : 280 €), hors hébergement et repas.
- **Le prix comprend** : les enseignements des 4 journées, 1 séance quotidienne de Yoga et de méditation, et, en alternance : relaxation / marche / cercle de parole.
- **Le prix ne comprend pas les frais d'hébergement et de repas : ceux ci sont à régler directement à l'Abbaye.**

**Prix de l'hébergement en pension complète :**

\* Merci de réserver votre hébergement en pension complète directement auprès de l'Abbaye **avant le 20/2/2025.**

**Contact : 02 99 71 11 46 - [secretariat@larochedutheil.com](mailto:secretariat@larochedutheil.com)**

\* Plusieurs options :

- Chambre individuelle tout confort (avec salle d'eau et WC) : **314,50 € / personne**
- Chambre individuelle confort simple (avec salle d'eau, WC sur le palier) : **291,38 € / personne**
- Chambre double lit 2 places ou lits twin tout confort (avec salle d'eau et WC) : **597,02 € / 2 personnes**
- Chambre double lits lit 2 places ou lits twin confort simple (avec salle d'eau, WC sur le palier) : **551,98 € / 2 personnes**

\*Chaque option comprend :

- Les 4 nuitées.
- Les 6 repas (dimanche : dîner, lundi : déjeuner-dîner, mardi : déjeuner-dîner, mercredi : déjeuner-dîner, jeudi : déjeuner).
- Un goûter et des boissons chaudes à disposition tous les jours.

**Repas :**

- Produits essentiellement bio, préparés avec des produits locaux, de saison, cultivés dans le potager du domaine.

**Informations pratiques :**

- Merci d'apporter votre tapis de Yoga, un coussin de méditation et un plaid, des chaussures de marche, de quoi écrire pour prendre des notes, ainsi que votre jeu de Tarot.
- Avant de venir, pensez à **acheter un jeu de Tarot de Marseille, version Camoin-Jodorowski** (à commander à titre informatif sur ce site : <https://www.amazon.fr/Jeu-cartes-Divinatoires-Marseille-Jodorowsky/dp/B000LV5JU4>).



**Animatrice :**

♥ **Nina Costa** : Professeure de Yoga certifiée, coach holistique, tarologue, praticienne de massage ayurvédique et animatrice de randonnée. Son approche personnalisée de l'accompagnement s'inspire de la discipline du Yoga et de l'art de vivre de l'Ayurveda. Elle a développé une nouvelle spiritualité entre Orient et Occident, à la croisée de la philosophie, du symbolisme et de l'intuition.





### **Modalités d'inscription :**

- Adhésion à l'association HarmonYoga : **20 € par personne** (chèque à l'ordre de l'Association).
- L'inscription est garantie uniquement accompagnée du règlement d'un acompte de **100€ par personne**.
- Le **solde** de la retraite est à **régler avant le 20 février 2025, soit : 220€**.
- Il est possible de **régler la totalité au moment de l'inscription, soit : 320€**.
- Le règlement se fait par chèque à l'ordre de Fabienne Nina Costa, par virement bancaire ou en espèces.
- **RIB (Crédit Mutuel de Bretagne) :**  
*Préciser « Retraite Yoga et Coaching – avril 2025 »*  
IBAN : FR76 1558 9228 6606 7443 7834 086  
BIC : CMBRFR2BARK
- Les chèques et bulletins d'inscription sont à envoyer à : **Association HarmonYoga** – 43 rue du Tramail – La Lande – 24350 Tocane Saint Âpre
- **L'hébergement et les repas sont à régler directement à l'Abbaye.** Merci de réserver votre chambre au plus vite.  
**Contact : 02 99 71 11 46 - secretariat@larochedutheil.com**
- En cas de désistement de votre part moins d'un mois avant le début de la retraite, l'acompte sera conservé.
- En dessous de 4 personnes inscrites, la retraite sera annulée et nous vous rembourserons l'acompte.



### **Pour atteindre l'Abbaye :**

- **Accès par la route :** La Roche du Theil – BP 30328 – 35603 REDON Cedex

Lien Google Map : <https://www.google.fr/maps/dir//Centre+Spirituel+de+la+Roche+du+Theil,+La+Roche+du+Theil,+35600+Bains-sur-Oust/@47.6842316,-2.1026833,17z/data=!4m8!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0x480f9eb56a920a29:0x3cafe11033b5814!2m2!1d-2.0995431!2d47.684243?entry=ttu>

- **Accès par le train :** TGV jusqu'à Redon. Puis taxi jusqu'à l'Abbaye (7 min).

### **Renseignements et inscriptions :**

♥ Nina : 06 09 39 41 80 • [fabindia.costa@gmail.com](mailto:fabindia.costa@gmail.com) • [www.le-fil-du-yoga.fr](http://www.le-fil-du-yoga.fr)

---

### **Inscription : RETRAITE YOGA ET COACHING – 20-24 avril 2025**

- Je règle un **acompte de 100€**, à l'ordre de **Association HarmonYoga**.
- Je m'engage à régler le **solde avant le 20/2/2025, soit : 220€** (180€ pour chômeurs/étudiants).
- Je règle **la totalité, soit : 320€** (280€ pour chômeurs/étudiants).

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse complète :

Code postal :

Ville et Pays :

Courriel :

Téléphone :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture pour votre comptabilité.

Date et Signature :

