

HARMONIE



*RETRAITE HOLISTIQUE
YOGA & EXPLORATION DE SOI*

15 - 17 septembre 2023

*St Esteben (64)
Pays Basque*



A wooden ukulele is positioned diagonally across the upper left portion of the frame. Below it, a wooden staff with a curved top and a dark leather strap is laid out. In the lower right corner, there is a small bouquet of pink and white flowers. The background is a light, textured surface, possibly fabric or paper.

Harmonie définition

Du latin "harmonia" et plus avant
du grec ancien ἁρμονία qui
signifie "union".

Accord parfait et une entière
correspondance de plusieurs
parties qui forment un tout.

Séjour holistique & spirituel

Un voyage intérieur, holistique et
spirituel.

L'union du corps, du souffle et du
coeur,
pour ramener dans un état
d'harmonie.

Une retraite holistique sur 2 jours



Yoga: Vinyasa & Yin



Pranayama & méditation



Cérémonie du son



Cérémonie Cacao



Rituel de nouvelle lune



Mouvement conscient



Chants / mantras



Journaling



Temps libre / piscine / marche en nature

Toutes les séances de Yoga sont adaptées à tous les niveaux. Toutes et tous bienvenu.e.s.

Venir à une retraite, c'est faire une pause,
c'est se choisir,
nourrir sa lumière intérieure,
ramener sa présence au coeur et à son âme,
retrouver l'essentiel.

A travers le Yoga (Vinyasa et Yin), les pratiques sonores, la cérémonie Cacao, et bien d'autres pratiques, je vous propose une retraite holistique, un voyage vers soi, un voyage en soi.



Le lieu

Nous sommes accueillis dans une magnifique bâtisse à St Esteben (Pays Basque intérieur) pleine de charme et d'histoire.

Un lieu unique renové sur les traces d'un ancien château Basque.

Les pratiques se déroulent dans une construction en bois, sur pilotis, au milieu du jardin, proche de la piscine, avec vue sur les collines alentours.



Un lieu incroyable,
chargé d'histoire, au coeur de la
campagne Basque.
Des volumes généreux, de la pierre,
du bois, du métal.

Des chambres spacieuses et
confortables à partager.

Des repas savoureux, copieux et
délicieux (végétariens, produits du
jardin).





Les Fous du village
Maison Sorhaburu
64 640 Saint-Esteben

L'arrivée est libre le vendredi à
partir de 15h.

Les départs se feront dimanche à
partir de 16h environ.



Inclus

- 2 nuits en chambres doubles ou triples (lits simples)
- tous les repas (brunch et diners) copieux, gourmands et végétariens avec les produits du jardin
- toutes les séances de Yoga, méditation, rituel, ateliers et cérémonie (son, Cacao)

Comment s'y rendre ?

- Co-voiturage encouragé
 - Situé à 1h20 de Pau
 - 35 minutes depuis les gares de Biarritz et Bayonne
 - 40 minutes depuis l'aéroport de Biarritz



Tarif & inscription

2 JOURS DE RETRAITE:

385€ tout compris

Votre inscription à la retraite comprend l'hébergement pour trois nuits, tous les repas (brunch et diners) et la participation à toutes les pratiques.

La réservation sera validée une fois le formulaire d'inscription rempli et l'acompte de 110 euros versé (acompte non remboursable).

Le reste du règlement se fera sur place le jour de l'arrivée.

Conditions d'annulation

🏠 L'acompte de 110€ est non remboursable.

🏠 En cas d'annulation de la part de la/du participant.e moins de 1 mois avant le séjour, la moitié du séjour est dû.

🏠 En cas d'annulation de la part de la/du participant.e moins de 15 jours avant la retraite, le solde total du séjour est dû.





*Un week-end de pratiques pour
connecter à son coeur, à son corps, à
son souffle et à son âme.
Goûter à l'état d'harmonie.*

*Une question ?
melanieyoga@yahoo.com*

*Inscriptions:
[sur ce lien](#)*

