



# RETRAITE YOGA ET MEDITATION VOYAGE INTERIEUR

---

DU 10 AU 13 JUIN 2021 - DOMAINE DU TAILLE

AVEC BRIGITTE ET SANDRA

# INFOS GENERALES

Du 10 au 13 juin 2021, au Domaine du Taillé (Ardèche)

Stage résidentiel

Tous niveaux

Groupe de 15 personnes

Profitez de 3 jours d'immersion dans ce superbe lieu qu'est le Domaine du Taillé. Venez pratiquer le yoga et la méditation et mieux comprendre en quoi consiste ces pratiques et comment se les approprier.



# PROGRAMME

**Le séjour est ouvert à tous les niveaux, les débutants comme les expérimentés sont les bienvenus**

## **Jeudi 10 Juin**

15h30 : Arrivée, accueil et installation

16h30 - 17h00 : Cercle d'ouverture

17h00 - 18h00 : Introduction à la méditation (théorie et pratique)

« S'ancrer dans l'ici et maintenant par la respiration »

18h00 - 19h00 : Yin yoga (pratique douce) - « Ancrage à la terre »

19h30 : Diner

21h - 21h30 : Méditation guidée du soir

« Apaiser son esprit »

## **Vendredi 11 Juin**

7h30-8h00 : Méditation guidée - « Hymne au soleil et à la vie »

08h30 : Petit-déjeuner

10h-12h : Yoga vinyasa et mantras - « Libérer sa créativité et explorer son équilibre intérieur »

12h30 - 13h30 : Déjeuner

13h30 - 16h00 : Temps libre

16h00 - 17h30 : Méditation (théorie et pratique) - « S'ouvrir à ses émotions »

17h45 - 19h : Yin yoga (pratique douce) - « Libérer ses émotions »

19h30 : Diner

21h - 21h30 : Méditation du soir - « Se libérer du stress »

# PROGRAMME

**Le séjour est ouvert à tous les niveaux, les débutants comme les expérimentés sont les bienvenus**

## **Samedi 12 Juin**

7h30-8h00 : Méditation guidée - « Se regarder et ressentir »

08h30 : Petit-déjeuner

10h-12h : Yoga vinyasa et mantras - « Retrouver son pouvoir personnel »

12h30 - 13h30 : Déjeuner

13h30 - 16h00 : Temps libre

16h00 - 17h30 : Méditation guidée - « Les émotions négatives »

17h45 - 19h : Yin yoga (pratique douce) - « Détox émotionnelle »

19h30 : Diner

21h - 21h30 : Méditation guidée du soir - « Le cercle des alliés »

## **Dimanche 13 Juin**

7h30-8h00 : Méditation - « Amour bienveillant et compassion universelle »

08h30 : Petit-déjeuner

10h-11h30 : Yoga vinyasa + yin ou mantras - « Ouvrir son cœur à l'amour »

11h30 - 12h15 : Méditation et cercle de clôture

12h30 - 13h30 : Déjeuner (fin de la retraite)

Vous pouvez quitter le domaine jusqu'à 16h



### **Yoga vinyasa**

Le yoga vinyasa consiste à synchroniser les mouvements avec le souffle et à lier chaque posture pour créer un enchaînement fluide sur une playlist envoûtante. C'est un yoga dynamique permettant de travailler mobilité, souplesse et force

### **Yin yoga**

Le yin yoga consiste en des étirements de longue durée en tenant des postures pendant plusieurs minutes et en alliant une respiration lente et profonde. C'est un yoga doux se concentrant sur les tissus conjonctifs comme les ligaments, les os, les articulations, les cartilages et les fascias

### **Méditation**

La méditation est un entraînement de l'esprit. Il s'agit d'entrer pleinement dans l'instant présent et de se mettre en contact étroit avec soi-même. La méditation, c'est se poser en témoin de ce qui se passe en nous et nous libérer progressivement des automatismes

### **Mantras**

Un mantra est une phrase ou une formule mentale qui protège. Il est basé sur le pouvoir du son qui est chargé d'une énergie, la vibration de ce dernier et sa résonance transforme l'environnement et le récitant. Il a un effet bénéfique sur l'univers mais aussi sur la personne qui le récite en lui procurant un bienfait mental, spirituel et un bien-être physique.

# LES INTERVENANTES



Brigitte

Thérapeute en Hypnose Ericksonienne et professeure en méditation de pleine conscience. Je vous invite à une pause douce et bienveillante. Au travers de la méditation, je vous fais découvrir l'expérience d'une rencontre intime et personnelle avec vous-même. Venez vivre un moment précieux où le temps s'arrête pour laisser la place à une sérénité profonde.

## Diplômes

- **Diplôme universitaire** de la faculté de Médecine de Lyon 1 en **Méditation de pleine Conscience**
- **Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne** certifiée par « The Society NLP » Etats Unis
- **Maître Praticien en Thérapies Brèves Orientées Solutions** certifiée par « The Society NLP » Etats Unis.
- **Praticien en PNL** : Programmation Neuro- Linguistique
- **Thérapeute en ICV** (intégration du cycle de vie), certifiée par L'Institut Francophone ICV France
- **Thérapeute Energétique en EFT**, certifiée par Jean-Michel GURRET



Sandra

Professeure de yoga et coach de vie. Je vous guide avec passion et bienveillance pour découvrir votre monde intérieur et partir à la rencontre de vous-même. Je vous propose une expérience douce et inoubliable pour unifier le corps, l'âme et l'esprit et trouver ainsi un meilleur équilibre intérieur. Vous repartirez ressourcé, réénergisé et plus en conscience de vos besoins.

## Diplômes

- **Coach Praticien** / Octobre 2020, Paris - Coach Académie
- **Yin yoga**, 50h / Mars 2020, Paris - Amélie Annoni
- **Yoga pré et post natal** / Juillet 2019, Paris - Institut Gasquet
- **Yoga Vinyasa**, RYS 200 Yoga Alliance / Décembre 2018, Bali, Indonésie - Yoga Koh (Jolie Manza et Phoebe Waters)
- **Auto-hypnose** / 2 jours en octobre 2018, Chambéry, Savoie - Om Thérapie
- **Appreciative Inquiry** / 6 jours en septembre 2017, Paris, France - IFAI ESC

# LE LIEU

Le Domaine du Taillé est un centre zen situé au cœur d'un parc arboré de 100 hectares en Ardèche méridionale. Ce lieu préservé, propice au repos et au ressourcement est le lieu idéal pour une retraite de yoga et méditation. Les bâtisses sont construites et rénovées en matériaux naturels : pierre, bois, cuivre. Le domaine est doté de l'écolabel européen. Le bassin naturel de baignade traité écologiquement, les différents dojos entourés de verdure, les sentiers de randonnée, la cuisine végétarienne et biologique d'Annie, participent à créer l'ambiance zen idéale parfaitement accordée avec la philosophie des lieux



# ACCES

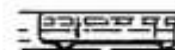


## COMMENT ACCEDER AU DOMAINE ?

### LES TRANSPORTS:



La gare de Valence est la plus proche.  
Plusieurs T.G.V effectuent quotidiennement  
le trajet PARIS - VALENCE en 2h.



Les cars SNCF assurent la liaison VALENCE -  
AUBENAS en 1h30. Arrêt col d'Auriolles.



Pour les personnes venant de pays étrangers.  
Aéroport LYON - ST EXUPERY.

## DOMAINE DU TAILLE

Jean d'Aulan

07200 VESSEAUX

Tél: 04.75.87.10.38

Fax: 04.75.87.19.30

@ : [Domainedutaille@wanadoo.fr](mailto:Domainedutaille@wanadoo.fr)





## Tarif

### **Yoga et méditation : 400 euros TTC**

Le tarif comprend toutes les pratiques mentionnées dans le programme

Réservation auprès de Sandra : sand.bugli@gmail.com

**Hébergement et repas :** réservation auprès du Domaine du Taillé directement en ligne sur le site internet. Possibilité de chambres individuelles, de chalets et de chambres partagées

<http://www.domainedutaille.com>

### **A ne pas oublier dans sa valise**

Des vêtements confortables pour les pratiques et quelque chose de chaud pour les méditations du matin au cas où il ferait frais

Le matériel pour les pratiques est fourni

**Questions et inscriptions auprès de Sandra  
[sandra@letsrise.net](mailto:sandra@letsrise.net)**

