

**Avant l'été...**

 **à Castelnaudary**

# RETRAITE DE YOGA

**7 - 8 - 9 juin 2025**

- Des postures en Flow  
(Mix Vinyasa et Yin Yoga)
- Respirations
- Méditations
- Relaxations
- Philosophie du Yoga
- Détente au bord de la piscine



**Renseignements**

**GREEN PATIO : 06 62 29 34 03 | [www.greenpatio.fr](http://www.greenpatio.fr)**



## **Retraite de Yoga intensive et dynamique.**

### **2 à 3 séances de Yoga par jour.**

Style de Yoga : Mix Vinyasa (dynamique) pour  $\frac{3}{4}$  et Yin Yoga pour  $\frac{1}{4}$ .

**Pour qui ?** *Yogis débutants ou confirmés, vous êtes les bienvenus. Le style étant en majorité dynamique, vous devez être tout de même à l'aise avec des enchainements de mouvements. Votre niveau de souplesse n'a aucune importance, contrairement à l'idée reçue qu'il faut être souple pour pratiquer. Le Yoga vous rendra peut-être plus souple, mais en aucun cas il faut être souple pour monter sur un tapis, au contraire ! Et comme le veut la philosophie du Yoga, chacun fait ce qu'il peut, ce qu'il veut, en fonction de son expérience, de son état d'esprit, de son physique du jour, etc.*

4 personnes minimum – 14 personnes maximum

### **Prix séjour Yoga en pension complète :**

- 340 €/ 1 personne
- 600 € / 2 personnes (partageant la même chambre)

Prix séjour Yoga sans l'hébergement (mais avec les repas) :

- 220 € / 1 personne

Une provision de 50 % est demandée à l'inscription, entièrement remboursable avant le 07/05/2025. Après cette date, la somme ne sera restituée que si l'annulation est due à Green Patio (manque de participants par exemple).

Les 50 % restants seront à payer le premier jour du stage.

### **Ce qui est compris :**

- Petits déjeuners\* (2) + Repas de midi\* (3) + repas du soir\* (2) (\* végétariens !)
- Cours de Yoga avec professeur certifié Yoga Alliance (Raphaël STADLER)
- Matériel de yoga
- Draps et serviettes
- Ménage après votre départ
- Shampoing et gel douche

Possibilité d'arriver le vendredi soir (supplément 30 €, repas non compris).

### **Ce qui n'est pas compris :**

- Transport pour venir
- Serviette de piscine

### Équipements du site :

- 2 salles de yoga
- 5 chambres doubles
- 2 salles de bains (à partager pour l'ensemble des cinq chambres)
- 3 toilettes
- Salle à manger
- Salon
- Cuisine
- Piscine
- Table de ping-pong
- Piano, guitare
- Wi-Fi
- TV
- Une belle bibliothèque pour Yogis ! (Revue, livres...)

### Dans les temps libres, vous pouvez rajouter en options :

- Séance de massage (durée 1h, tarif 40 € en supplément, sur réservation).
- Séance d'hypnose maïeutique (durée 1h à 1h30, tarif 40 € en supplément, sur réservation).
- Séance de Reiki (durée 1h, tarif 40 € en supplément, sur réservation).

### Déroulement des journées :

Jour 1 : Samedi 7 juin	Jour 2 : dimanche 8 juin	Jour 3 : lundi 9 juin
9-10h : Arrivée des Yogis	7h/8h : <b>Yoga 3</b> (Respiration, méditation, réveil musculaire)	7h/8h : <b>Yoga 6</b> (Respiration, méditation, réveil musculaire)
	<i>Petit déjeuner, temps libre, préparation des repas...</i>	<i>Petit déjeuner, temps libre, préparation des repas...</i>
10h30 / 12h : <b>Yoga 1</b>	10h / 11h30-12h : <b>Yoga 4</b>	10h / 11h30-12h : <b>Yoga 7</b>
Repas 12h30	Repas 12h30	Repas 12h30
<i>Temps libre (Repos, balade, piscine, jeux, lecture, films...)</i>	<i>Temps libre (Repos, balade, piscine, jeux, lecture, films...)</i>	<b>Quand vous voulez... départ des Yogis !</b>
17h30/19h : <b>Yoga 2</b>	17h30/19h : <b>Yoga 5</b>	
20h : Repas	20h : Repas	

Quelques photos :

