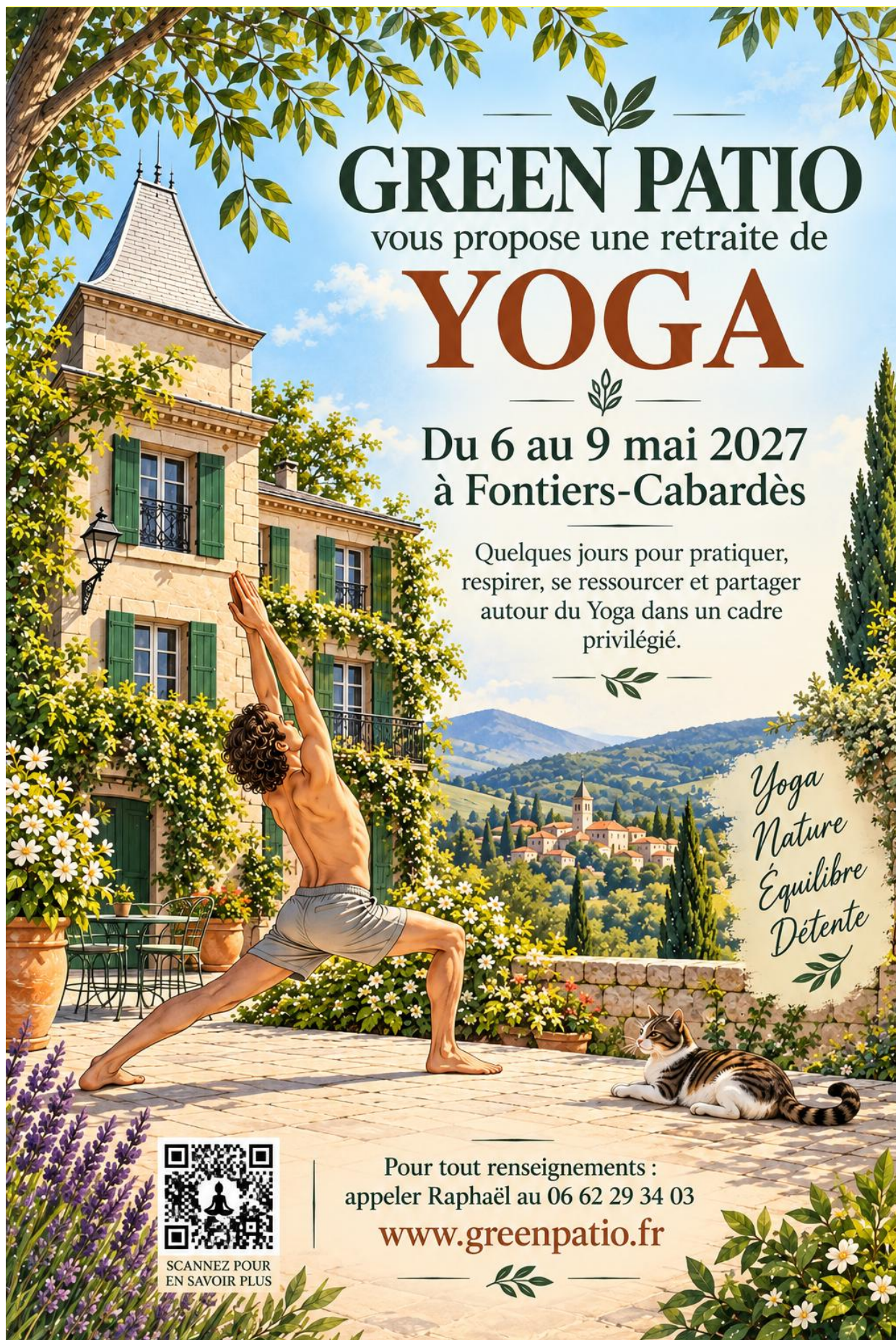


A vibrant, painterly illustration of a man with curly hair, shirtless and wearing grey shorts, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a stone terrace. He is barefoot, with one leg extended back and arms reaching up. In the background, there is a charming stone house with green shutters and a balcony, surrounded by lush greenery and white flowers. A small cat is lying on the terrace to the right. The scene is set against a backdrop of rolling hills and a clear blue sky.

GREEN PATIO

vous propose une retraite de

YOGA

Du 6 au 9 mai 2027
à Fontiers-Cabardès

Quelques jours pour pratiquer,
respirer, se ressourcer et partager
autour du Yoga dans un cadre
privilegié.

*Yoga
Nature
Équilibre
Détente*

A square QR code located in the bottom left corner of the poster, used for more information.

SCANNEZ POUR
EN SAVOIR PLUS

Pour tout renseignements :
appeler Raphaël au 06 62 29 34 03
www.greenpatio.fr

**RETRAITE de YOGA intensive et dynamique.****2 grandes séances de Yoga par jour.**

Style de Yoga : Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga.

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.

6 personnes minimum – 9 personnes maximum.

LE PROGRAMME :

Jeudi 6 mai 2027	Vendr 7 mai 2027	Sam 8 mai 2027	Dim 9 mai 2027
/	9h / 11h : Yoga	9h / 11h : Yoga	9h / 11h : Yoga
/	11h : Brunch	11h : Brunch	11h : Brunch
Arrivée entre 14h et 16h	Après-midi libre	Après-midi libre	Après-midi libre
16h30/19h : Yoga	17h/19h : Yoga	17h/19h : Yoga	/
19h30 : Dîner	19h30 : Dîner	19h30 : Dîner	/

LA LOCALISATION

Nichée dans un village d'époque du sud-ouest de la France (**Fontiers-Cabardès**), nous serons accueillis par Margot, dans La Maison Janine qui vous charmera par son authenticité, son confort et son calme.

Se situant aux portes d'un parc national, ce lieu appelle à la reconnexion et à la nature. Le bruit des oiseaux et des cloches de l'église vous bercera dans une bulle de douceur.

Avec son intérieur moderne et chaleureux, vous vous sentirez immédiatement chez vous. L'éclairage tamisé, les chambres spacieuses et les canapés confortables sont autant d'éléments qui vous permettront de trouver la paix.

Le village est composé d'une épicerie/boulangerie, une poste et une mairie. Une plus grande épicerie ainsi qu'une pharmacie se situent à 10 min en voiture.

Autres distances :

- 40 minutes de Castelnaudary.
- 30 minutes de Carcassonne.
- 15 minutes de Montolieu.
- 1h40 de Toulouse.
- 2h40 de Montpellier.
- 20 minutes des 4 châteaux de Lastours.
- À 30 secondes de la pleine nature 😊

Arrivée en voiture : des places de parking gratuites sont disponibles.

Arrivée en train : la station la plus proche est Carcassonne (nous contacter pour un éventuel transfert).



DES PIÈCES COMMUNES

- Cuisine moderne et tout équipée ouverte sur la pièce principale.
- Pièce principale servant de salle à manger en hiver et de salon en été. Cet espace a une hauteur sous plafond d'environ 3 mètres. Avec ses impressionnants murs de pierre d'époque, il donne une ambiance unique à la maison.
- Salon chaleureux avec ses fauteuils confortables, son impressionnante cheminée d'époque et ses lumières tamisées. C'est un lieu apaisant pour se retrouver, lire...
- Bibliothèque accueillant les livres familiaux depuis quatre générations. Un lieu à l'ambiance unique pour se perdre dans la lecture, s'allonger sur le tapis ou faire du journaling sur l'un des bureaux de bois.
- Jardin-potager qui semble flotter au-dessus de la nature. Il possède un coin-terrace pour prendre le café, un coin de verdure avec un feu pour le soir, un impressionnant marronnier abritant du soleil et un petit potager avec ses herbes aromatiques et légumes en tout genre.
- Jardin-piscine avec une vue à 180 degrés sur la nature. Deux terrasses mènent au jardin avec son gazon confortable et sa longue piscine chauffée. Un lieu de pure détente dans le calme.

LES CHAMBRES

Il y a 3 chambres doubles (une au rdc, une au 1er étage et une au 2ième étage). Pour 1 à 2 personnes avec un lit queen ou deux lits simples. Salle de bain avec toilettes partagées à chaque étage. Grand rangement dans chaque chambre.

Il y a une chambre individuelle au 2ième étage, pour une personne avec un lit simple. Salle de bain avec toilettes partagées à l'étage. Grand rangement disponible en face de la chambre.

Il y a un dortoir (deux chambres communicantes) au 2ième étage avec 4 lits simples. Salle de bain avec toilettes partagées à l'étage. Grande armoire pour rangement.





LA TABLE

Margot sera notre cuisinière. Sa cuisine est équilibrée, savoureuse et multiculturelle. Elle privilégie une alimentation végétarienne ou végétalienne, en utilisant autant que possible des produits locaux et de saison.

Elle aime jouer avec les goûts, les couleurs et les textures pour offrir une expérience culinaire unique. Tous ses plats sont conçus selon un équilibre ayurvédique harmonieux de légumineuses, légumes et céréales.

Avant de servir chaque plat, elle partage l'histoire de sa création ainsi que des conseils pratiques sur le bien-être et la nutrition.

LES ACTIVITÉS

De nombreuses activités sont à faire aux alentours de la maison. Il y a de quoi passer un bon moment en groupe ou en solitaire (repos, farniente, piscine, chemins de randonnée et des petits lacs, châteaux de Lastours, musique, le village du livre (Montolieu), un moulin à papier...).

LES TARIFS

Prix du séjour : **entre 455 et 900 € par personne selon l'option choisie.**

Prix par personne pour l'ensemble du séjour (4 jours / 3 nuits, repas et Yoga) :

- Dortoirs (4 places) : 455 €
- Chambre double partagée : 520 €
- Chambre individuelle (1 personne seule) : 600 €
- Chambre double (1 personne seule) : 900 €

Les dortoirs comprennent 4 lits individuels.

Il y a 3 chambres doubles, avec au choix des lits simples ou doubles.

Il y a une chambre individuelle, avec un lit simple.

Une provision de 50 % est demandée à l'inscription, entièrement remboursable avant le 01/02/2026. 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 lors de votre arrivée.

Ce qui est compris :

- 3 Brunchs (vendredi, samedi et dimanche), 3 dîners (jeudi, vendredi et samedi) (les repas sont végétariens ou végétaliens) et des snacks entre les deux !
- Les cours de Yoga avec un professeur certifié Yoga Alliance (Raphaël STADLER).
- Le ménage après votre départ.
- Les draps et les serviettes.

Ce qui n'est pas compris :

- Le transport pour venir.

QUELQUES PHOTOS ENCORE...



