

RETRAITES DE YOGA ET AYURVÉDA

1er au 4 juillet 2022

8 au 11 août 2022

LE LIEU

En plein marais sauvage, niché au cœur de 6 hectares de bois et de prairie, le gîte de la Tambourinerie vous invite à la détente, au repos et à renouer avec la nature.

Ici, le temps semble ralentir, vous vivez avec la nature: les oiseaux vous réveillent, les étoiles vous offrent des soirées magiques et vous vous endormez avec la fraîcheur montante du marais et le chant des grenouilles.

Le gîte entièrement réservé au petit groupe de 8 personnes, possède sa piscine chauffée, et une grande salle de pratique avec tout le matériel de yoga fourni.

Les chambres doubles ou individuelles sont à choisir selon votre confort ou budget.

Les repas sont végétariens et biologiques, autant que possible avec les fruits et légumes du potager.

LE PROGRAMME

Retraite pour les femmes en préménopause et ménopause qui souhaitent prendre du temps pour elles pour se ressourcer, reconnecter avec leur véritable nature et acquérir les techniques pour mieux gérer leur stress au quotidien, retrouver un sommeil réparateur, en finir avec les déséquilibres hormonaux de la ménopause (prise de poids, bouffées de chaleur, anxiété, déprime...)

Nous aborderons comment nourrir les différentes enveloppes de notre constitution : physique, énergétique, mentale, émotionnelle, et spirituelle avec les outils du Yoga et de l'Ayurvéda, adaptés aux femmes pendant ces années de transition et de chaos hormonal.

Nous (re)visiterons les bases de l'Ayurvéda pour comprendre sa constitution, ses déséquilibres et comment y faire face, comment maintenir une santé et vitalité optimale avec l'alimentation et les routines du quotidien.

Nous (re)parcourrons certains aphorismes des yoga-sutra les plus adaptés à nos problématiques de femmes pour notre santé énergétique mentale, émotionnelle et spirituelle, avec une mise en pra-



tique par des séances de méditations guidées.

Des séances posturales dynamiques et statiques incluant un contrôle du souffle très précis, et s'appuyant sur les fondements de la yoga-thérapie permettront à chacune d'agir sur son rééquilibrage hormonal.

LE PETIT PLUS

Tout est fait maison avec amour. Possibilité de recevoir les recettes préférées.

Sont proposés en option :

- des massages ayurvédiques avec les mains expertes de Christel,
- un bilan ayurvédique ou une séance individuelle de yoga-thérapie avec Catherine
- des ateliers de fabrication de produits cosmétiques écologiques et biologique

TARIF

Enseignement : 195 €

Pension complète (3 repas/jour + collations) et hébergement en chambres partagées ou individuelles : à partir de 300€ jusqu'à 480€, selon votre confort ou budget.

Catherine VAYSSIERE

Enseignante : Catherine VAYSSIERE est enseignante de Yoga (IFY) et Viniyoga FF, yoga-thérapeute certifiée Viniyoga Healing Foundation, éducatrice de santé en Ayurvéda.

Tél. 06 84 33 18 10 - www.yoga-ayurveda37.com

Facebook : [catherine.vayssiere](https://www.facebook.com/catherine.vayssiere)