

# *RETRAITE YOGA & THEATRE*

## *Se ressourcer et s'exprimer*

*A Saint-Nazaire*

*du 14 au 17 JUILLET 2022*

### *Informations et programme détaillé*

*La retraite a lieu dans une maison conviviale avec un petit jardin, une grande véranda (salle de pratique) et une magnifique petite plage à 15 minutes à pied:)*

*Vous serez logés en chambres doubles en lits simples confortables.*

*Les pratiques/cours ont lieu sur la véranda, (un espace de 30m2 dédié à la pratique qui donne sur le petit jardin arboré) ainsi que sur la plage.*

*Tous les repas sont végétariens et gourmands, préparés avec des produits bio, locaux, peu de gluten et de lactose, et beaucoup d'amour par Rebecca et Carole.*

*La retraite débute le mercredi 14 juillet à 11h et se termine le dimanche 17 juillet à 17h.*

*Il est possible qu'il y ait de légères modifications sur le programme, selon la météo et les envies de chacun.*

*N'hésitez pas à amener votre propre tapis si vous en avez un (il y en a également sur place), des tenues confortables, des chaussons, un ciré, ainsi que des chaussures de marche ou baskets pour marcher.*

### *Programme détaillé :*

#### *Mercredi 14/07*

*11h Boisson d'arrivée*

*11h30 Installation dans les chambres*

*12h Déjeuner*

*13h30 Cercle de début de retraite*

14h30 Pratique de Yin Yoga (yoga doux) ou méditation  
16h Exercices de théâtre de groupe (se rencontrer)  
18h Visite de la plage de Porcé  
19h Dîner à la plage  
21h Relaxation et petit massage aux huiles essentielles (préparation au sommeil)  
22h Repos

Jeudi 15/07 :

8h Collation (Boisson chaude, fruits secs)  
8h30 Yoga Dynamique (Hatha/vinyasa flow) et Méditation (Sur la plage, ou la véranda selon la météo)  
10h30 Temps libre, douches...  
12h Brunch  
13h30 Temps libre, sieste, lecture...  
15h Expression théâtrale : chercher son centre (travail sur les besoins et les limites)  
17h30 Cercle de Parole  
19h30 Dîner  
22h Repos

Vendredi 16/07 :

8h Collation (Boisson chaude, fruits secs)  
8h30 Yoga Dynamique (Hatha/vinyasa flow) et Méditation (Sur la plage, ou la véranda selon la météo)  
12h Brunch  
13h30 Temps libre, sieste, lecture...  
15h Expression théâtrale : chercher la liberté (travail sur les impulsions et notre être spontané)  
17h30 Temps libre  
19h30 Dîner  
22h Repos

Samedi 17/07 :

8h Collation (Boisson chaude, fruits secs)  
8h30 Pratique de Yin Yoga (yoga doux) (plage ou véranda)  
10h30 Douche et préparation des sacs  
11h30 Départ pour une marche sur le chemin côtier, Plage de Porcé et pique nique  
14h30 Théâtre : rester vivant par l'accès au plaisir d'être et de jouer ensemble  
16h Fin de préparation des sacs  
16h15 Cercle de fin de retraite et boisson d'au revoir  
17h15 Fin de Retraite (Départs)

Le voyage :

*Pour ceux qui arrivent de Paris, il y a des trains directs (3 heures) Paris Montparnasse/Saint-Nazaire.*

*Si vous êtes en voiture, n'hésitez pas à nous dire si vous avez la possibilité d'emmener et/ou de ramener des personnes, afin d'organiser un co-voiturage.*

***Voici l'adresse de la maison : 49 Rue des Mélèzes 44600 Saint-Nazaire.***

Le règlement :

*Le coût de la retraite est de 550 € tout compris hors voyage (tous les cours, l'hébergement, les repas).*

*150€ sont à régler à votre inscription par chèque, virement, Lydia ou paypal.*

*Les 400 € restants sont à régler sur place en espèce, chèque, virement, lydia ou paypal.*

*Vous trouverez un rib en pièce jointe.*

*N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire par mail ou par téléphone au 06 64 15 57 56.*

*Nous nous réjouissons de vous accueillir pour ces 4 jours d'évasion partagée...*

*A vite ! Namasté*

*Rebecca & Carole*

*Pour toute question ou inscription, contactez Carole :*

*06 64 15 57 56*

[carolepia@ecomail.pro](mailto:carolepia@ecomail.pro)