

**RETRAITE DE YOGA  
« ANATOMIE SACRÉ DES  
CHAKRAS »  
dans le Lot et Garonne.**

**Date :** du 3 au 6 Juin 2022

**Retraite :**

Du Vendredi 3 juin soir.  
Arrivée 16h30/17h00,  
Début des cours à 18h au  
Départ Lundi 6 juin 17h00-17h30.

**Au programme :**

Yoga Intégral, Yin Yoga, Yoga Nidra, Prana  
Vyayama, kriya, postures, techniques  
respiratoires, relaxation, bain sonore,  
méditation, mantra.

Atelier: « Anatomie Sacré des Chakras».

**Vendredi : « Les sept Chakras ».**

18h00-19h30 : Yoga Intégral  
20h00: Dîner

**Samedi: « Muladhara l'ancre et la Racine/ Swadisthana- Chakra  
Sacré ».**

• **Samedi matin**

8h30-11h00 : Yoga Intégral/ Bain Sonore 12h00- Brunch et Temps Libre

• **Samedi après-midi**

17h-18h00 : Atelier échange « Anatomie Sacré des Chakras».  
18h30-20h00 : Yin Yoga / Yoga Nidra co-anime avec Amel  
20h00: Dîner

**Dimanche : « Manipura- cité des Joyeux/ Anahata- le son du royaume  
céleste ».**



- **Dimanche Matin**

8h30-11h30 : Yoga Intégral/ Bain Sonore

12h00- 13h00 Brunch

- **Dimanche après-midi**

13h00- 16h30 Temps Libre

16h30- 19h00 : Yin Yoga / Yoga Nidra co-anime avec Amel

20h00: Dîner

## **Lundi: « Vishouddha expression/ Ajna- conscience creative/ Sahasrara- Chakra couronne ».**

- **Lundi Matin**

8h30-11h30 : Yoga Intégral/ Bain Sonore

12h00- 13h00 Brunch

- **Lundi après-midi**

13h00- 15h00 Temps Libre

15h00- 16h30 : Yin Yoga/ Mantras

17h00 Départ

## **Hébergement:**

A « La Ferme des Combres » vous serez plongé dans un environnement naturel protégé, exceptionnel, calme, propice au ressourcement et à la détente. Soucieux du bien être et respectueux de la nature, la ferme était rénovée avec des matériaux naturels. Cette ancienne ferme est un véritable havre de paix.



## **Cuisine:**

Tous les repas sont Vegan.

Merci de nous informer à l'avance d'éventuelles allergies ou intolérances.



## **Lieu du Stage/ Transport :**

« La Ferme des Combres »

Combres Haut 47500 Blanquefort-sur-Briolance

entre Toulouse, Bordeaux et Brives (autoroutes A20, A62 et A89) facilement accessibles.

En voiture :

Bordeaux (2h25).

Agen (1h10).

Bergerac (1H).

<https://www.google.com/maps/place/Combres,+47500+Blanquefort-sur-Briolance/@44.611032,0.9607364,14z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x12ab6c1cb948e48f:0xec657774c842ceee!8m2!3d44.6110339!4d0.978246>

**Tarif:** ( Hébergement ,repas végétan & cours de yoga inclus) **420 €**

Enseignement: 200€

Hébergement pension complète : 220€

- Hébergement en chambre double ou triple (linge de lit fourni)
- Salles de bain à partager (linge de bain fourni)
- Boissons chaudes, fruits & fruits secs à disposition le matin (à partir de 7h30).
- Brunch et dîner végétan du Vendredi soir au Lundi midi.

•

Acompte de **50%** en chèque ou espèces:

Le reste est à régler à l'arrivée et sur place.

### **Infos et réservation:**

**Anna :**

contact@annanda-yoga.com / **0613220545**

**Amel:** [adjoudi99@gmail.com](mailto:adjoudi99@gmail.com) / **0629801281**

