

Une semaine inoubliable
de hautes vibrations basques

RETRAITE YOGA PAYS BASQUE

Hatha Flow Yin Mantra Philosophie
Méditation Atelier Massage
Conférence Randonnée Concert

JUILL-AOUT

30-5 et

6-12

Pension complète dans un gîte
de charme du 13ème siècle
à Hélette
Délicieuse cuisine végétarienne
du jardin
Places limitées



yogalaia.com - lea@yogalaia.com - 06.62.80.22.79



AU PROGRAMME

Nourrir le corps, les sens, l'esprit, le coeur
 Booster son système immunitaire au grand air
 Relâcher le stress, se régénérer

- Une **alternance de pratiques variées**, douces ou dynamiques, avec une **diversité de styles et de pratiques** de yoga pour une **approche complète** : hatha, hatha flow, yin, mantra, pranayama, méditation
- Des conférences sur la **philosophie indienne** et **l'ayurveda**
- Un **massage individuel d'une heure**
- Un **atelier massage du ventre**
- Une journée de **randonnée en montagne**
- Un **concert vibratoire**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
	8h – 9h30 Hatha-Yoga Pranayama	8h-9h30 Chant de mantra Pranayama Meditation	8h – 15h Sortie randonnée avec pratique en plein air :	8h – 9h30 Hatha-Yoga Pranayama	8h-9h30 Hatha Flow	8h30-10h30 Hatha-Yoga, Chant de mantra et clôture
	<i>Petit-déjeuner</i>					
	11h30 – 13h Philosophie	11h30 – 13h Hatha Flow	Hatha Flow Méditation	11h30-13h Ayurveda et nutrition avec Lucie	11h30-13h Atelier Asana	<i>Brunch et départ</i>
	<i>Repas midi, temps détente</i>					
	17h30 – 18h30 Yin	17h30 – 18h30 Atelier Asana	17h30 – 19h Yin-Yoga	17h30-19h30 Atelier auto-massage du ventre avec Adrien	17h30-19h30 Concert vibratoire avec Soleyla	
<i>A partir de 17h30 Arrivée et installation</i>						
19h-20h Cérémonie d'ouverture	18h30 – 19h30 Méditation	18h30 – 19h30 Yin Nidra				
<i>Diner</i>						



Les cours conviennent
 aussi bien aux
**débutants qu'aux
 pratiquants confirmés**
 : **plusieurs niveaux de
 postures** sont proposés
 pendant les séances



Le **massage
 individuel d'une
 heure**, à choisir au
 sein d'une large carte
 de soins, est **inclus
 dans le prix**



yogalaia.com - lea@yogalaia.com - 06.62.80.22.79



LES PLUS DE LA SEMAINE

- Le village d'Hélette est seulement à 35 mn de Bayonne. **Nous organisons pour vous un service de co-voiturage ou de taxi, privé ou collectif** depuis la gare de Bayonne (ou accès en bus depuis la gare de Bayonne) - supplément à prévoir en fonction du nombre de personnes intéressées (par ex : 2,20€ pour le bus, une quinzaine d'euros pour un taxi collectif).
- Une **ambiance très chaleureuse, familiale et authentique**, dans une maison forte d'un village basque, au pied du légendaire mont Baigura.
- Des intervenants **experts** dans leurs domaines, **passionnés et bienveillants**, dédiés à votre bien-être.
- Des pratiques variées pour découvrir, approfondir, **progresser et enrichir sa pratique du YOGA.**
- **Du temps pour soi**, pour **partager** avec le groupe, pour **se retirer** dans un des coins de la maison ou du jardin, pour **profiter de la nature** environnante, ou encore pour se reposer et intégrer les pratiques.
- **Remplis d'énergies positives**, vous repartirez avec la **sensation de vous être RETROUVES** : confiance en soi, légèreté, connexion au moment présent, à vous-même, connexion à la nature, stabilité de l'esprit, bienveillance envers vous-même et envers autrui, et le **coeur rempli de joie** et des beaux moments partagés avec le groupe ! Cette semaine **hors du temps** vous aidera à prendre du recul et à inspirer **la poursuite de votre chemin** et de vos projets personnels. Vous serez **super motivés à reprendre le yoga** à la rentrée;) !
- **Remboursé** en cas de COVID, bien entendu ! (sur présentation d'un test antigénique ou PCR)



POUR VOUS GUIDER



Lea

Enseignante de yoga et énergéticienne, Lea a mis beaucoup d'amour dans la conception de ce séjour. Elle vous guidera tout le long de la semaine, avec douceur, écoute et bienveillance. Généreuse dans ses enseignements, elle vous fera visiter différentes facettes du yoga, parfois puissant, dynamique, parfois tout doux, en silence ou en mantra ... pour un accord parfait corps-esprit-joie !



Adrien

Adrien, masseur et formateur, vous proposera un atelier pour renouer avec votre ventre et le dénouer avec douceur et progression. Vous apprendrez à localiser vos régions de tensions, à mieux connaître les fonctions de vos organes et à vous auto-masser pour éliminer les gênes et blocages du quotidien. Adrien et ses mains expertes vous proposent également plusieurs types de massage, à réserver lors de votre semaine (au choix, détente musculaire personnalisée, massage Urut Pijat drainant balinais, ou massage abdominal Chi Nei Tsang).



Lucie

Experte d'Ayurveda, le système de santé millénaire indien, Lucie vous partagera sa passion lors d'une conférence pour vous initier à l'ayurveda, sous l'angle de la nutrition. Parce que l'équilibre et la vitalité commencent dans l'assiette !



Marie-Pierre

Marie-Pierre et ses doigts de fée sont spécialistes de massages indiens. Elle vous proposera ses massages ayurvédiques aux huiles chaudes (au choix, Abhyanga - corps entier, ou spécifique dos, ou encore Shirobhyanga -tête et Padhabhyanga - pieds, avec bol Kansu), à réserver lors de votre séjour.



Yohan Soleylla

Musicien et guérisseur, Yohan est un être au très grand coeur. Entouré de ses cristaux et de ses instruments plus surprenants les uns que les autres, il vous touchera au plus profond de vos cellules lors d'un concert vibratoire. Un voyage sonore hors du temps, empli de beauté.



Marion

Médecin généraliste, enseignante de yoga et désormais yogathérapeute, Marion a pu constater, tout au long de son chemin de yogi, l'action bénéfique du yoga sur elle. Le yoga a changé sa vie et l'a transformée. C'est pourquoi elle a à coeur, aujourd'hui, de partager et de transmettre cette fabuleuse discipline, discipline médicale reconnue en Inde, pour en faire bénéficier au plus grand nombre. C'est par l'ashtanga yoga, et la discipline du corps qu'elle implique, que l'on peut amener vers de subtils changements, vers plus d'apaisement et de joie de vivre.



Jane

Jane est la gardienne de la magnifique demeure "Santa Maria". Sa maison du 13ème siècle respire la chaleur et la joie d'être ensemble, et c'est avec beaucoup de joie que Jane poursuit la mission d'accueil créée avec Tony, son mari parti pour le grand voyage au-delà du monde terrestre. L'outil façonné par l'énergie de ce couple est magnifique !
Ils ont aménagé, à l'étage de leur demeure, une superbe salle de pratique, avec un sol en bois et de grandes ouvertures. Le jardin est abondant de délicieux légumes, cuisinés avec amour et générosité. Hâte de retrouver ce havre de paix et de joie !



yogalaia.com - lea@yogalaia.com - 06.62.80.22.79



POUR RESERVER VOTRE PLACE



LE TARIF EST DE 860 €.

Le tarif comprend la **pension complète en chambre partagée**, du dimanche soir au samedi après le brunch, **un massage individuel** d'une heure, ainsi que **toutes les activités proposées** dans le programme (cours de yoga, ateliers et conférences, concert, sortie randonnée, ...). Il est **possible d'être accueilli.e en chambre simple**, sous réserve des places disponibles, avec un supplément de 76€ au total.



Choisissez votre semaine et remplissez en ligne votre demande d'inscription :

[lien ICI >> formulaire de demande d'inscription](#)



Votre place vous sera réservée après le versement de 250 € d'arrhes.

En cas d'annulation de votre part, il vous sera proposé d'utiliser les arrhes pour prendre part à une autre activité organisée par Yogalaia. Si cela n'est pas possible, les arrhes ne seront pas remboursées, sauf dans les cas suivants : raison de santé (sur présentation d'une attestation médicale attestant de l'incapacité à suivre le stage), toute raison liée au COVID 19 et à ses mesures de restrictions (confinement, restrictions régionales, test PCR positif, ...), et si la place réservée trouve preneur. Dans ce cas, les arrhes seront restituées dans un délai de 30 jours.



yogalaia.com - lea@yogalaia.com - 06.62.80.22.79

