

Pour restaurer profondément  
ses énergies  
et retrouver sa force intérieure

# RETRAITE YOGA ET FEMININ SACRE

Yoga - Danse du dragon  
Yin - Méditation - Mantra - Rituels  
Danse - Ayurveda - Soins



AOÛT 24

4-10

YOGALAIA

yogalaia.com - lea@yogalaia.com - 06.62.80.22.79

AOÛT 24

11-17



YOGALAIA

# 7 JOURS POUR SE REGENERER EN PROFONDEUR

J'ai conçu ce stage pour **restaurer les énergies féminines** qui seraient épuisées ou amoindries, afin que vous puissiez **vous régénérer et retrouver votre force et votre puissance unique de femme.**

**Le matin**, après un rituel yoguique, laissez-vous embarquer dans une **pratique yang idéale pour s'énergiser** : la Danse du dragon, un enchaînement libérateur à la croisée du Vinyasa et du Qi Gong, toute une symbolique pour réveiller, combattre et dompter le yang qui sommeille en soi.

Je vous propose de pratiquer **le jeûne intermittent pour alléger le corps et l'esprit** et tirer tous les bienfaits d'une pratique matinale de yoga à jeûn (c'est non obligatoire, un poste boissons fruits secs et gâteaux restant disponible le matin).

Le **temps libre après le brunch** vous permettra de profiter du **massage ou du soin énergétique (inclus), de la piscine** ou du sauna, du jardin incroyable sur le site ou encore des balades en nature aux alentours.

Profitez de pratiques variées, comme **une journée au plus proche du monde sauvage** sur les hauteurs du Belhekarre pour éveiller la magicienne en soi, un **atelier de danse libre** pour (re) découvrir le langage intuitif de son corps, ou encore des **conférences passionnantes sur l'ayurveda pour les femmes ou le Féminin sacré.**

L'après-midi est dédiée à des **temps yin** avec des séances de **yin yoga et yoga nidra** pour explorer le non-agir et le lâcher-prise et détendre profondément le corps et l'esprit, **des méditations et des chants de mantra** précieux pour ouvrir et vibrer le coeur en prenant confiance dans sa voix/voie, et des **rituels pratiqués au sein d'un cercle sacré**



**5h de cours par jour, en alternance de pratiques douces et dynamiques : rituel yoguique, pranayama, danse du dragon, yin yoga, méditation, chant de mantra ...**



**Trois ateliers sur :**

- >> **l'ayurveda pour les femmes**
- >> **pratique de danse intuitive**
- >> **rituel sacré du féminin**



**Une journée de pratiques en extérieur**



**Un soin individuel d'une heure inclus dans le prix, à choisir au sein d'une large carte de soins et de massages**



**Une cuisine saine, vivante, généreuse, issue du potager et cuisinée avec beaucoup d'amour**



**Du temps libre pour profiter de la piscine, des balades aux alentours, du sauna**



**Transfert possible sur demande depuis l'aéroport de Biarritz ou la gare de Bayonne**



**Dans un esprit d'ouverture, bien que le programme soit dédié au Féminin, les hommes sont les bienvenus. Ils pourront tirer bénéfice des pratiques et prendre place dans le cercle en soutien du processus vécu par les femmes.**

# PROGRAMME DETAILLE

## DIMANCHE



**17h**

ARRIVEE ET INSTALLATION

**18h-19h**

CEREMONIE D'OUVERTURE

19h30 souper

## LUNDI

**9h - 11h**

RITUEL MATINAL

DANSE DU DRAGON

11h30 brunch



**16h00-18h00**

YIN YOGA  
MANTRA  
MEDITATION

19h30 souper

## MARDI

**9h - 11h**

RITUEL MATINAL

DANSE DU DRAGON

11h30 brunch



**16h00-18h00**

ATELIER  
DANSE INTUITIVE

19h30 souper

## MERCREDI

8h30  
*petit-déjeuner*

9h - 16h

*Balade sur les hauteurs  
du Belhekarre et  
pratiques en nature*

*(pique-nique)*



**16h-17h**  
YIN YOGA

19h30 souper

## JEUDI

**9h - 11h**

RITUEL MATINAL

DANSE DU DRAGON

11h30 brunch



**16h00-18h00**

CONFERENCE  
L'AYURVEDA POUR LES  
FEMMES

19h30 souper

## VENDREDI

**9h - 11h**

RITUEL MATINAL

DANSE DU DRAGON

11h30 brunch



**16h00-18h00**

CERCLE ET RITUEL  
YIN MANTRA

19h30 souper

## SAMEDI

**9h30-11h**

CEREMONIE DE FIN

11h30  
brunch  
et départ



# UN LIEU INSPIRANT ET FOLLEMENT RESSOURCANT

Vous serez accueilli.e.s chez **Les Fous du village, à St-Esteben, au cœur du Pays Basque**, dans la maison forte Sorhaburu. Jetez un coup d'oeil sur leur site internet !

Un lieu atypique créé en famille et entre amis, **dédié à l'accueil de stages et retraites spécialisés** en yoga, chamanisme, danse, etc.

Ce château basque, restauré avec le plus grand soin, dégage une **atmosphère chaleureuse, propice au repos, au ressourcement aux rencontres et à la créativité**. Les espaces extérieurs, verdoyants, viennent enrichir cette ambiance unique avec un dôme de pratique, une piscine, un sauna finlandais, etc.

L'accueil se fait en chambre partagée de 2 à 4 personnes, chaque chambre est unique, spacieuse, décorée avec attention et cœur.

Les chambres proposent une **expérience relaxante avec des matériaux de qualité qui assurent une ambiance apaisante**.

Les chambres partagées ne sont pas mixtes.



**Les aliments sont issus du potager, et sont complétés de produits locaux et bio. Vous goûterez à une cuisine végétarienne, inventive et colorée magnifiquement réalisée par deux chefs finlandaises.**



**Le programme convient aux yogi.ni.s débutant.e.s et aux pratiquant.e.s avancé.e.s.**

**Le stage est adapté aux enseignant.e.s de yoga souhaitant découvrir ou approfondir les énergies du Féminin sacré.**



**Quant aux Hommes, bien que le stage soit dédié aux énergies du féminin, ils sont les bienvenus. Les pratiques de yoga leur seront aussi très bénéfiques et ils pourront prendre place dans les cercles en vivant l'expérience d'accompagnement du processus vécu par les femmes. Ils seront invités à investir les valeurs du Masculin sacré : utiliser la force pour soutenir et protéger, la sagesse pour faire respecter et rendre justice, la bonté pour aimer et élever.**



# POUR RESERVER VOTRE PLACE



**LE TARIF EST DE 890 €.**



Le tarif comprend la **pension complète en chambre partagée**, du dimanche soir au samedi après le brunch, **un soin individuel** d'une heure, ainsi que **toutes les activités proposées** dans le programme (cours de yoga, ateliers et conférences, sortie en extérieur, ...).

**Remplissez en ligne votre demande d'inscription** (cochez bien la semaine de votre choix, la retraite a lieu 2 fois)



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

Votre place vous sera réservée après le versement de 330 € 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 ou si la place réservée trouve preneur. Dans ce cas, les arrhes seront restituées dans un délai de 30 jours., déduction faite de 30€ de frais de dossier.

**Pour vous accompagner, Lea**

**Enseignante de yoga et énergéticienne**, j'ai à cœur d'accompagner les femmes à reconnecter avec leur corps, leur nature cyclique et sauvage, pour incarner leur force et leur unicité.

Je suis **Moon Mother formée** à l'école de Miranda Gray (auteure de « Lune Rouge ») et c'est mon propre chemin initiatique qui m'a amené à explorer **la puissance de guérison des énergies du Divin Féminin**. C'est avec joie que je partage ces enseignements, **ma passion pour le chant de mantra et ma connexion avec la nature, ainsi que ma connaissance profonde du yoga**, pour toutes les femmes en quête de guérison, de paix et d'harmonie.

J'ai réuni à mes côtés pour cette retraite des **professionnels de grande qualité pour vous partager leur passion et leur savoir-faire**, pour votre plus grand bien-être.

**yogalaia.com - lea@yogalaia.com - 06.62.80.22.79**