

Une retraite dans un cadre exceptionnel pour s'offrir un temps de régénération et de transformation grâce à la pratique du yoga associée aux pouvoirs de la Nature

Immersion en **YOGA DES ELEMENTS**

Hatha - Kriya - Flow

Pranayama - Méditation

Yin - Nidra - Mantra

Danse du dragon

Excursion volcan et océan

FEVRIER 26

24-28



YOGALAIA



**Villa Amatista - Lanzarote
Îles Canaries - Atlantique**



yogalaia.com - lea@yogalaia.com - 06.62.80.22.79



AU COEUR DES ELEMENTS



L'île Lanzarote serait, dit-on, **le 3ème endroit le plus magnétique du globe** ... Ce petit bout de terre ne laisse jamais ses visiteurs indifférents, qu'ils viennent s'y reposer ou s'y revigorer. L'énergie y est unique.



Sculptée par les vents atlantiques, île volcanique façonnée par les coulées de lave, Lanzarote offre des **paysages lunaires, aquatiques, fleurissants au printemps**, ... une diversité rare sur un si petit bout de terre ! Une énergie incroyable et propice à visiter et sculpter les Éléments à l'intérieur de soi.



Je vous y ai imaginé une semaine de **pratiques de yoga connectées aux éléments de la Nature**, pour les ressentir et vivre leurs enseignements avec encore plus de profondeur.

Il s'agit bien plus que d'un simple séjour de yoga en vacances sur une île ...

Préparez-vous à vous régénérer profondément et à vivre une transformation intérieure.



AU PROGRAMME



Au gré de la météo, les pratiques de yoga pourront avoir lieu dans **une spacieuse et lumineuse salle de pratique, ou alors en extérieur**, au bord de l'océan, dans un cratère, ... **4h30 de cours sont proposés par jour.**



Les excursions organisées (1 ou 2 en fonction de la météo) vous permettront de **pratiquer au coeur des Eléments et de vous immerger dans les trésors de l'île**, hors des sentiers touristiques.

Le **temps libre** prévu l'après-midi vous laissera le loisir de vous reposer, de vous baigner dans la piscine, et de vous balader dans les spacieux paysages aux alentours.



Et si vous le souhaitez, jetez-vous dans les éléments grâce aux activités proposées sur l'île : poterie, plongée, surf, parapente (nécessité d'être véhiculé) ou encore **sur place à la villa Amatista avec un massage holistique.**

Le programme convient **aussi bien aux débutants de yoga qu'aux pratiquants avancés**, plusieurs niveaux de posture étant proposés.



JOURNEE TYPE

Le programme permet une exploration au contact des Éléments :

- >> **La Terre**, le corps physique comme expérience d'incarnation, l'axe de vie
- >> **L'eau**, source de vie et créativité, purification de la sphère émotionnelle, et amour inconditionnel
- >> **Le feu**, foyer et digestion, transmutation, renaissance et expansion
- >> **L'air**, les mondes de l'esprit vers l'éveil de conscience
- >> **L'éther**, l'espace et le vide comme support aux Etres

Mardi :

Arrivée et installation à partir de 17h

18h – 19h Cérémonie d'ouverture

20h Diner

Journée type du mercredi au vendredi

8h30 – 11h30 : YOGA (Kriya, pranayama, méditation, Hatha ou Danse du dragon, pour une pratique matinale énergisante) – en salle ou en excursion sur l'île (en fonction de la météo)

12h30 Déjeuner

Temps libre

17h – 18h30 : YOGA doux en salle – Yin, Nidra, Méditation, Mantra

20h Diner

Samedi

8h30-11h30 : Yoga et cérémonie de fin

12:30 Déjeuner puis départ



LA VILLA AMATISTA



Vous serez accueilli.e.s au **centre de retraite Amatista**, sur la commune de La Vegueta (à 10 m des plages, site protégé du vent) dans des habitations canariennes traditionnelles, sur un site en pleine nature.



Le cadre est **paradisique, tout proche du Parc Naturel de Timanfaya**.

Le site est privatisé pour la retraite. Il a été rénové avec beaucoup d'amour, de soin et de confort, pour le plus grand bonheur de ses résidents.



L'accueil se fait en chambre partagée. Il est **possible d'être accueilli en chambre individuelle** avec supplément.

Un poste boisson, snack et fruits est disponible, notamment le matin avant les cours (pratique à jeun recommandée).

De délicieux repas végétariens, généreux, savoureux et colorés sont partagés le midi et le soir.





POUR VOUS GUIDER, LEA



Enseignante de yoga et énergéticienne, j'ai vécu plusieurs mois sur l'île de Lanzarote et j'ai eu envie de partager avec vous toute la force et la beauté de ce lieu incroyable, tellement ressourçant et régénérant. J'y organise des retraites depuis 2022. Je vous guiderai tout le long de la semaine, **avec douceur, écoute et bienveillance**. Généreuse dans mes enseignements, je vous ferai explorer les Eléments en utilisant **différentes facettes du yoga, parfois puissant, dynamique, parfois tout doux, en silence ou en mantra ...** pour que vous puissiez vous **(re)trouver et vivre une véritable transformation intérieure**.

MA FORMATION

Hatha-Yoga traditionnel (Ecole Surinder Singh, immersion 200h Yoga Alliance Rishikesh, en Inde – Ecole Nationale des Professeurs de Yoga, 3 années d'étude à Anglet)

Méthode de Gasquet, approche posturo-respiratoire et bio-mécanique (enseignante certifiée yoga et yoga péri-natal)

Yin Yoga et yoga du son 50h Yoga Alliance (Cécile et Valentina Duna)

Féminin sacré (Moon mother certifiée, école Miranda Gray)

Parcours en soins chamaniques (Gorka Echarri)

Maître Reiki Enseignante (Parveen Badhoni – 3ème degré et Maîtrise, Inde / Sophie Fadier 1er et 2ème degré, La Rochelle)



INFOS PRATIQUES

TARIF

Le **tarif est de 1 090€**. Il comprend l'accueil en **pension complète** en chambre partagée du dimanche soir au vendredi midi (dîner et déjeuner inclus), poste snack et boisson disponible tout au long de la journée, **4h30 de cours de yoga** par jour, avec une à deux **excursions sur l'île** (en fonction de la météo, déplacement inclus) et **l'accès à la piscine privatisée** sur le site de l'hébergement.

Un accueil en chambre simple peut être proposé, sous réserve des places disponibles, avec un supplément de 190€ pour le séjour.

Le tarif ne comprend pas : les vols et le transfert depuis l'aéroport (**n'hésitez pas à me consulter pour faciliter votre organisation – nous pouvons organiser un service de navette depuis l'aéroport**), les activités en extra sur le temps libre – un massage peut être proposé sur place.

INFOS

L'accès à l'île Lanzarote se fait par **voie aérienne à l'aéroport d'Arrecife**. L'île située au large du Maroc est à **environ 3h de vol de la France** métropolitaine. Des vols décollent depuis Paris, Nantes, Bordeaux, Lyon, Toulouse, Marseille, Bilbao ...

POUR RESERVER

Remplissez ICI le formulaire de demande d'inscription :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftnTdXcuaEp_67F-OoZNeUFG2dX-g4c6byX_64285l3KAmmw/viewform

La réservation n'est définitive qu'après le versement de 50% d'arrhes. Retrouvez toutes les modalités sur yogalaia.com.