

immersion

le champ des possibles



immersion

le champ des possibles

/

28 - 30 juin 2024
Jura français

/

avec Clélia & Laure



immersion

le champ des possibles

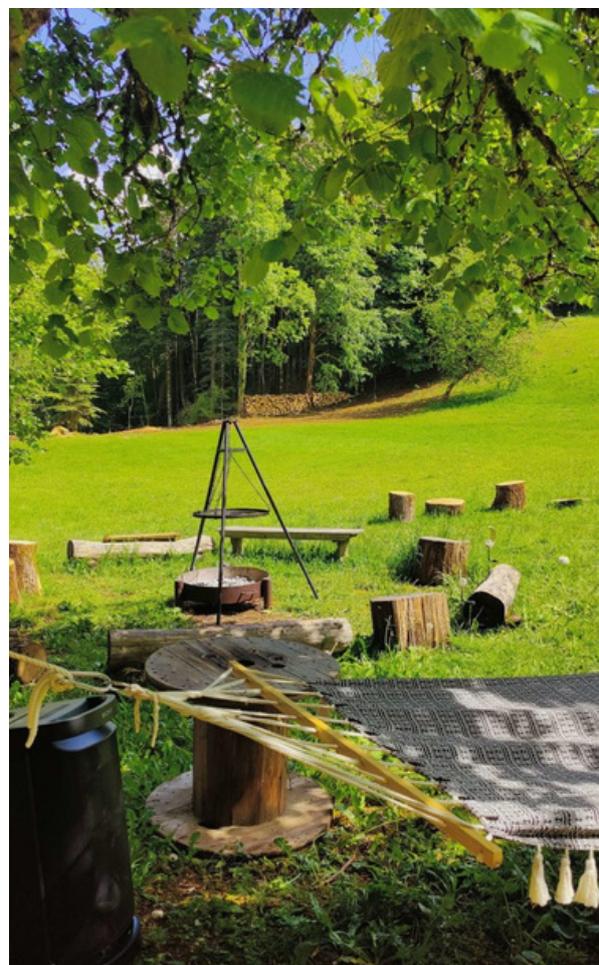
Le temps d'un long week-end et pour débiter l'été dans un havre de paix en pleine nature, nous t'invitons à nous rejoindre pour une immersion de yoga dans le Jura.

Ce weekend d'immersion requiert une bonne condition physique et une pratique régulière déjà installée.

/ le lieu

Le domaine du Coupet nous accueillera pour une immersion incomparable entre prairies verdoyantes, forêts de sapins, et lacs.

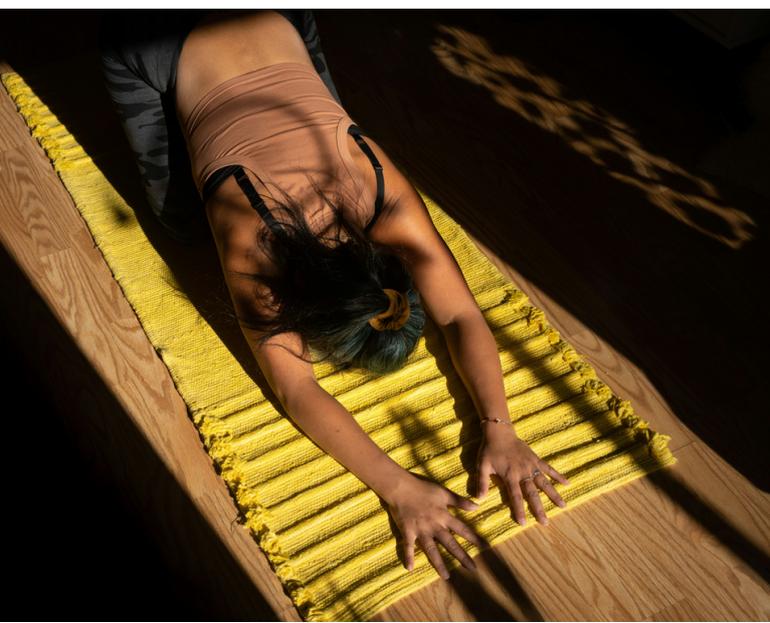
Ce gîte éco responsable niché à 800 mètres d'altitude se trouve au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Jura français, à seulement 1h30 de Lausanne.



/ les espaces de pratique

Le domaine est une invitation à prendre la clé des champs et à vivre au grand air.

Ainsi nos pratiques se feront à l'extérieur, baignées de la douceur estivale naissante. En cas de météo défavorable, nous trouverons refuge en intérieur.





/ les pratiques

Nous enseignons dans la région Lausannoise depuis plusieurs années.

Ce weekend d'immersion requiert une bonne condition physique et une pratique régulière déjà installée.

Il comprendra 9h de pratique réparties en 2 longues séances de vinyasa, de la mobilité fonctionnelle, une séance de yin yoga/récupération, un atelier équilibres sur les mains et des méditations quotidiennes matinales.

Nous aurons également des moments d'échanges autour de ce qui forme nos pratiques de yoga au-delà des asanas (postures).

Il vous faudra apporter 2 blocs et votre tapis. Nous vous fournirons les sangles.



/ activités estivales

balade cueillette sauvage comestible, soirée musicale au coin du feu,
spa extérieur sous la voute céleste, temps libres...

Le weekend sera riche et intense, mais des temps seront aménagés
pour offrir au corps et à l'esprit le temps de se déposer.



/ la cuisine

Les repas seront végétariens, issus d'une cuisine maison raisonnée qui met en lumière les produits jurassiens et valorise les circuits courts.

De grands buffets de produits locaux seront autant de moments de partage et d'échanges.

Il est possible de s'accommoder à tout régime spécifique (sans gluten, sans lactose, etc...).

Merci de prévenir au moment de l'inscription.



/ les chambres



Les chambres sont partagées et disposent chacune d'une salle de bains privative :

- 2 doubles
- 2 triples
- 2 quadruples

L'attribution des chambres se fera selon l'ordre des inscriptions.
Nous ferons de notre mieux pour respecter vos préférences.



/ programme

VENDREDI

- 18h-18h30 | arrivées
- 19h00 | bienvenue & pratique
- 20h00 | souper
- 21h00 | spa nature / soirée sous les étoiles

SAMEDI

- 7h30 | méditation
- 8h00 | longue pratique
- 11h00 | brunch
- 15h00 | cueillette
- 17h30 | atelier
- 19h30 | souper
- 21h00 | soirée concert au coin du feu

DIMANCHE

- 7h00 | méditation
- 7h30 | longue pratique
- 11h00 | brunch
- 13h00 | atelier
- 15h00 | échanges
- 16h00 | départs

*Planning sujet à modifications.

/ investissement

CHF 590 avant le 31 mars
CHF 640 à partir du 1er avril

INCLUS

2 pratiques quotidiennes
2 nuits en pension complète
La balade cueillette
La soirée concert
L'accès au spa

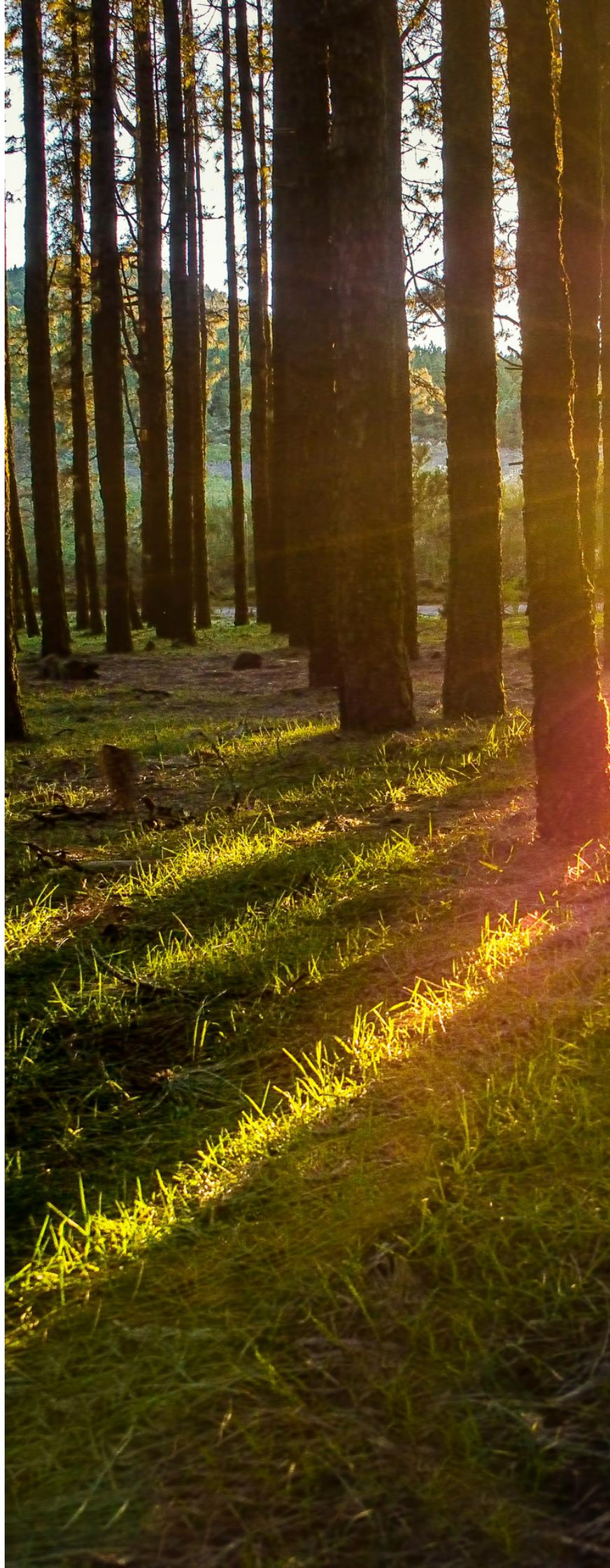
Besoin d'un plan de paiement ou difficultés financières : contactez-nous.

/ accès

Le Coupet est un gîte éco responsable niché à 800 mètres d'altitude. Son adresse est Lieu-dit le Coupet, 39260 Les Crozets, France.

Le domaine étant situé dans le parc national du haut jura, il n'est pas évident de le rejoindre en transports publics.

En voiture, compter environ 1h30 de Lausanne. Nous vous mettrons en contact pour l'organisation de co-voiturages.



/ réservations

INSCRIPTIONS

Pour réserver votre place, merci de remplir le [questionnaire](#) à disposition sur la page web de la retraite et effectuer le paiement.

N'hésitez pas à nous faire part de toutes questions.

CONDITIONS DE PAIEMENT

Le règlement de la totalité du stage est nécessaire pour confirmer votre inscription.

Les versements sont à faire sur le compte suivant :

Laure Cannesson

IBAN - CH92 0024 0240 8463 9940 F

UBS Genève

Les paiements par Twint NE SONT PAS acceptés.

CONDITIONS D'ANNULATION

Jusqu'au 31 Mars 2024 : remboursement intégral

A partir du 1er Avril 2024 : l'intégralité du montant de l'inscription est due/conservée, sauf si la place est revendue à une autre personne.

Dans ce cas, une retenue de 50.- pour frais administratifs sera effectuée.

Ces conditions s'appliquent à toutes annulations quelqu'en soit la raison (maladie, accident, ou autre raison personnelle).

A photograph of a forest path. The path is made of brown leaves and dirt, winding through a dense forest. Tall, dark tree trunks line the path, and the ground is covered with green ferns. Sunlight filters through the trees, creating a warm, golden glow in the background. The text 'immersion' is written in a large, white, serif font, and 'le champ des possibles' is written in a smaller, white, sans-serif font below it.

immersion
le champ des possibles