

RETRAITE DE YOGA
MOVE & (RE)CONNECT

Du 30 août au 1er Septembre 2024 à Berne
Avec Clélia et Ilaria



MOVE & (RE)CONNECT

RETRAITE DE YOGA - 30 AOÛT- 1ER SEPTEMBRE 2024
LANDGUET RIED, BERNE

Es-tu en quête d'une parenthèse ressourçante, loin des sentiers battus de ta routine quotidienne, où le mouvement devient le fil conducteur de quelques jours bienfaisants?

Nous te proposons de nous rejoindre pour une immersion de yoga le temps d'un week-end dans la campagne bernoise. Un moment pour te connecter pleinement à toi-même tout en profitant de l'énergie bienfaisante d'un groupe de yogis.

La retraite aura lieu dans le centre bouddhiste de Landguet Ried, une magnifique propriété en pleine nature à seulement 1h de Lausanne en voiture et facilement accessible en transports publics.





LES PRATIQUES

Au programme de cette retraite, une variété de cours soigneusement pensés pour te faire expérimenter différentes formes de mouvements. De la fluidité du Vinyasa à l'énergie puissante du Rocket, en passant par le renforcement du Barre et la connexion et le fun du Partner Yoga, chaque séance promet une exploration unique. En complément des pratiques dynamiques, des moments de calme viendront également ponctuer le week-end avec de la méditation, du pranayama, du Thaï massage et du yoga nidra, t'offrant ainsi une expérience complète et équilibrée.

SE RESSOURCER



Trois jours dans cet environnement propice au calme et au retour à soi, avec la possibilité de faire des balades ressourçantes dans les forêts avoisinantes ou de profiter du spa et des bains chauds ([BernAqua](#)) à Berne ville ou d'une baignade rafraîchissante dans l'Aare lorsque tu n'es pas sur ton tapis.



LE PROGRAMME

30 - 08

VENDREDI:

18h30: Cercle de bienvenue

19h00: Souper

20h30: Yoga Nidra

31 - 08

SAMEDI

7h30: Méditation et Pranayama

8h00: Petit Déjeuner

10h:00 Longue pratique Vinyasa

12h30: Dîner

Temps libre avec option randonnée ou baignade dans l'Aare

17h00: Barre

19h00: Souper

20h30: Thai massage

01 - 09

DIMANCHE

7h30: Méditation et Pranayama

8h00: Petit Déjeuner

10h00: Rocket: explore tes inversions

12h30: Dîner

14h00: Partner/Acroyoga

15h30: Cercle de fermeture et fin de la retraite

Les horaires sont susceptibles d'être légèrement modifiés.





LE LIEU

L'hébergement comprend plusieurs options tenant compte du budget de chacun-e: chambres doubles et quadruples avec salle de bain privée, chambres doubles, triples et dortoirs avec toilettes et douches communes. Pour cette retraite, tu réserves la chambre de ton choix directement auprès du lieu.





LES REPAS

Une cuisine locale et entièrement végétarienne sera proposée - Un buffet avec des saveurs fraîches pour nourrir le corps et l'esprit.

Petit-déjeuner, dîner et souper seront proposés et les plats peuvent être adaptés sur mesure selon vos besoins spécifiques (sans lactose, sans gluten, végétalien) et doit être précisé lors de la réservation de votre chambre.

LES INTERVENANTES

ILARIA

Après avoir pratiqué le ballet et la danse moderne pendant plus de 20 ans, je découvre le yoga en 2014. Depuis toujours attirée par plusieurs disciplines sportives, le mouvement représente une partie essentielle de ma vie. Je commence mon parcours d'enseignement du yoga en 2019, à Rishikesh (Inde), où j'obtiens le 200 YTT Yoga Alliance auprès de la Rishikesh Vinyasa Yoga School. En plus du yoga, j'enseigne également le Pilates et le barre. Dans mes cours, j'inclus des notions d'anatomie et d'alignement et des "drills" viennent souvent se glisser dans mes flows. Je continue à me former régulièrement avec des enseignants internationaux, dont Ambra Vallo, Celest Pereira, David Kyle, Marcus Veda, Imi Weisman, et Alan Ellman par exemple. Je m'enrichis à travers plusieurs lignées de yoga en gardant un intérêt particulier pour le Vinyasa et le Rocket.



CLELIA

Après une formation professionnelle de danseuse et quelques années dans ce milieu, je me suis tournée vers le yoga avec le désir d'aller vers une forme de mouvement conscient, respectant le corps de chacun.e et offrant une entrée vers plus d'écoute et d'introspection. Je me suis formée en Vinyasa, Rocket, yin yoga, Pilates, et massage. Enseignant depuis plus de 10 ans, il me tient à coeur de transmettre, de manière créative, ma passion pour le mouvement et d'inviter chacun des participants.es à être curieux du corps qu'ils habitent et d'en prendre soin pour mieux vivre au quotidien. Je porte aussi une attention particulière à l'équilibre entre souplesse et renforcement musculaire. Il est important pour moi qu'au sein d'une retraite, chacun.e puisse y trouver sa place, indépendamment de l'expérience, du niveau, de l'âge, etc. et cela dans un esprit ludique et non compétitif.



LES TARIFS

YOGA (inclut toutes les pratiques du week-end):

En s'inscrivant avant le 1er Avril 2024: 300.-

En s'inscrivant à partir du 2 avril 2024: 350.-



HEBERGEMENT (chambre à réserver soi-même)

Prix par personne en pension complète pour 2 nuits:

Chambre double avec douche et WC: 282.-

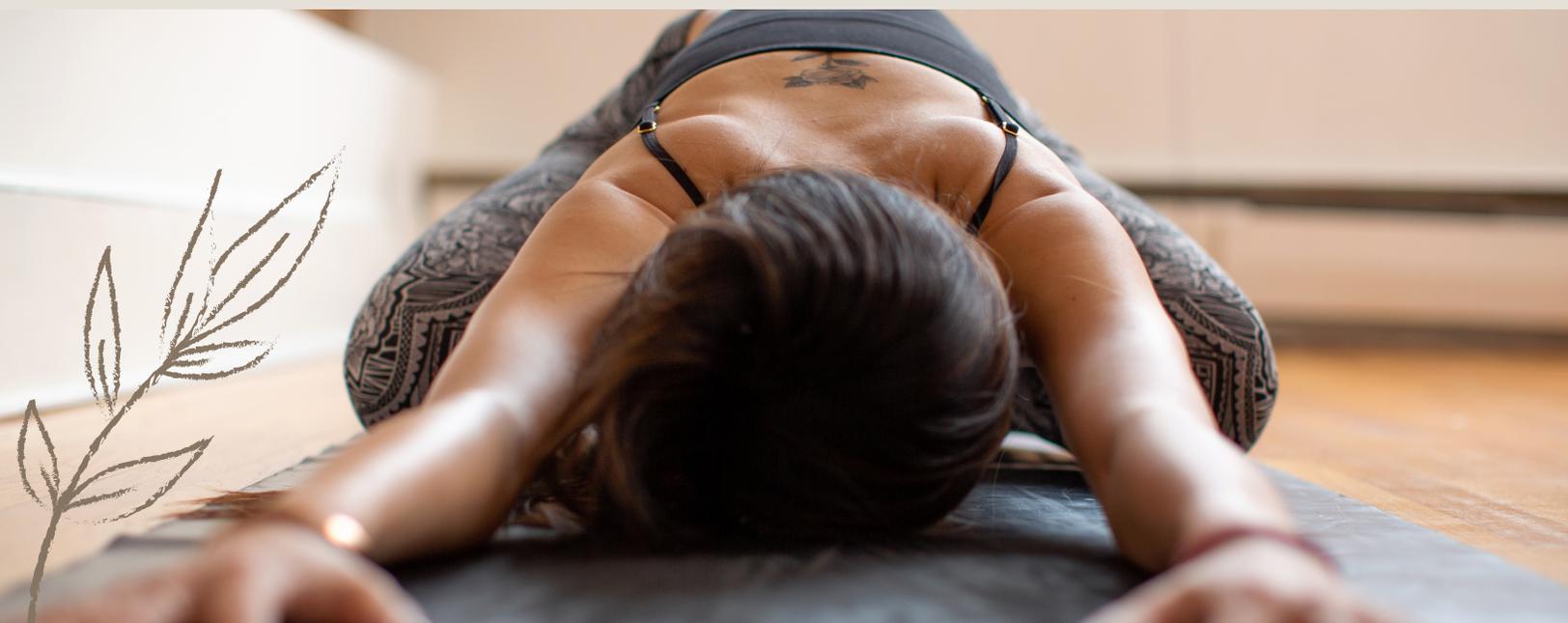
Chambre double, douches et WC partagés: 230.-

Chambre triple, douche et WC partagés: 220.-

Chambre quadruple avec douche et WC: 252.-

Dortoir, douches et WC partagés: 178.-

Camping: 158.-



INSCRIPTIONS



INSCRIPTIONS:

Les inscriptions se font par e-mail à sarti.ilaria@gmail.com. La réservation n'est confirmée qu'à la réception du paiement des 300CHF (EarlyBird) ou 350CHF pour la partie yoga. Nous t'enverrons ensuite le lien qui te permettra de réserver ta chambre directement auprès du centre.

*Nous donnerons la priorité aux inscriptions avec hébergement mais si tu aimerais participer au week-end sans le logement, tu peux nous contacter et nous faire part de ton intérêt et nous regarderons ce qui est possible, plus proche de la date de la retraite.

CONDITIONS D'ANNULATION:

YOGA:

- Jusqu'au 15 Avril 2024: Remboursement total de la place moins les frais administratifs.
- À partir du 16 Avril 2024: l'intégralité du montant de l'inscription est conservée, sauf si la place est revendue à une autre personne.

Dans tous les cas, nous retenons 30.- pour frais administratifs s'il y a une annulation.

HEBERGEMENTS: (les conditions du centre Landguet Ried)

- Jusqu'à 8 jours avant la retraite: Remboursement total de la chambre moins 50.- de frais administratifs.
 - Depuis 7 jours avant la retraite: 50% du prix de la chambre est conservé
 - Depuis 2 jours avant la retraite: 100% du prix de la chambre est conservé
- 



AU PLAISIR DE
PARTAGER CETTE
RETRAITE AVEC TOI!

Questions?

WWW.YOGAFLOWCLELIA.COM

CLELIAVUILLE@YAHOO.COM

SARTI.ILARIA@GMAIL.COM