



Retraite

Eveil du féminin par le Yoga

« *Week-end à la mer, entre femmes...* »

Proposée par l'association Ô Cœur de l'éveil et animée par Carine Roche

Du 12 au 14 mai 2023, à Narbonne-Plage

Cette retraite est dédiée aux femmes qui souhaitent commencer ou continuer leur chemin d'évolution personnelle et spirituelle et qui ressentent le besoin de se poser, de se reposer.

Les cours de yoga et les ateliers « sagesse féminine » vous invitent à voyager à l'intérieur de vous, à ralentir votre rythme, à écouter votre corps, votre cœur, votre intuition et votre élan de vie. Ils vous mèneront à une plus grande clarté intérieure. A chaque étape du séjour le corps et l'esprit relâchent les tensions, vos énergies s'harmonisent en douceur pour laisser place à un processus de libération et de reconnexion à Soi.

Au programme : initiation au yoga yin, ateliers auto-massage, méditation, relaxation. En complément, plusieurs propositions sont possibles : marche consciente, pratiques corporelles douces et énergétiques sur la plage, cercle de parole, créativité spontanée.

Carine Roche a fait évoluer sa vie grâce à ces pratiques. Le yoga s'est imposé à elle il y a plus de 20 ans et depuis il est devenu un précieux soutien pour son corps autant que pour son équilibre intérieur. Professeur autodidacte et professionnelle de l'accompagnement holistique depuis de nombreuses années, elle transmet avec toute simplicité un **yoga doux et réparateur**. Inspiré du yoga yin et du yoga traditionnel, il est adapté à toutes les femmes et aux débutantes. La pratique offre un espace de calme, de réconfort, de silence et de guérison intérieure.

Infos pratiques

Coût du week-end : par personne, 350 €

Le prix comprend : les cours, ateliers, enseignements, repas du samedi et dimanche midi, l'hébergement 2 nuits en chambre double (2 lits 1 place), les taxes de séjours, les accès cuisine et terrasse privative avec vue mer et massif de la Clape, l'accès piscine.

Le prix ne comprend pas : les frais de déplacement, les repas du soir et les petits déjeuners.

Nombres de participants : entre 8 et 12 personnes

Lieu : Centre de vacances AVEA Bel horizon, chemin de la falaise, 11100 Narbonne-plage

Horaires : Du vendredi 12 mai à 17h30 (arrivée possible à partir de 14h) au dimanche 14 mai à 17h.

A prévoir

Pour les ateliers : Tenue confortable et basket, tapis de yoga + coussin (style zafu) + petite couverture ou plaid pour la relaxation, de quoi écrire.

Pour le séjour : linge de lit (en 90) + serviette de toilette, vos repas du soir et petits déjeuners (restaurants, snacks et commerces ouverts à 200m), vos affaires personnelles.

Inscriptions

1. Pour réserver votre place, contactez-nous par email en précisant le nombre de personnes* qui souhaitent s'inscrire.
Email : ocoeurdeleveil@gmail.com
2. Puis, envoyez par courrier postal le bulletin ci-dessous et le règlement de l'acompte (30%, soit : 105 €) à l'adresse ci-dessous. Votre inscription sera validée uniquement après réception.

Association Ô Cœur de l'éveil
A l'attention de Carine Roche
13, lotissement Alicante
11120 Le Smail (St Nazaire-d'Aude)

3. Vous recevrez un email de confirmation avec les dernières précisions avant votre arrivée.

**Pour toutes demandes d'informations complémentaires
contacter Carine au 06 50 59 62 32.**



***Merci de remplir 1 bulletin par personne**

Nom Prénom :

Adresse complète :

Email:

Téléphone :

- ☐ Je m'inscris pour la retraite yoga & sagesse féminine du : **12 au 14 mai 2023**. Je joins un chèque d'acompte d'un montant de **105 €** à l'ordre de Ô Cœur de l'éveil.
- ☐ Je m'engage à régler le solde du séjour à mon arrivée pour un montant de : **245 €**
- ☐ Je prends note que la retraite aura lieu à partir de 8 personnes inscrites. Dans le cas contraire, elle sera reportée ou annulée et mon acompte sera remboursé.
- ☐ Je prévois d'arriver à Narbonne plage, centre de vacances AVEA vers (arrivée possible à partir de 14h)

Fait à Le / /

Signature (Précédée de la mention « lu et approuvé ») :