

# la lune le soleil &

Week-end Yoga à 2 voix

17 AU 19  
OCTOBRE  
2025

HATHA . DANSE DU DRAGON . YIN .  
MÉDITATION . MARCHE MÉDITATIVE .  
YOGA DU RIRE . DANSE INTUITIVE .  
BAIN DE NATURE . PHILOSOPHIE .  
PRANAYAMA . KUNDALINI

# Édito

L'automne est une saison de passage, un seuil délicat entre la chaleur de l'été et la fraîcheur de l'hiver. C'est un temps de ralentissement, où la lumière décroît, invitant le corps et le cœur à revenir à l'essentiel.

Entre la Lune et le Soleil, entre le yin et le yang, il y a un espace. Un entre-deux, un souffle suspendu où se rencontrent l'ombre et la clarté, le calme et l'élan. Ce week-end de retraite vous propose d'explorer cette danse subtile entre les pôles, de goûter à l'équilibre mouvant des contraires.

À travers la pratique du yoga, des temps de silence et de partage, nous viendrons rencontrer ces deux forces qui nous habitent : la douceur réceptive du yin, et l'énergie rayonnante du yang. Nous apprendrons à reconnaître leurs élans, à écouter leurs messages, à habiter leurs nuances.

Ce moment hors du temps est une invitation à revenir à soi, à se déposer dans la saison et à accueillir ce qui, en nous aussi, est prêt à se transformer.

# Le Lieu

La retraite se déroule dans une charmante maison familiale chargée d'histoire, située dans la région des Pyrénées Orientales dans la commune de St Laurent de Cerdans.

C'est un lieu hors du temps, où dès l'arrivée on se sent ressourcés et on ne veut plus en repartir !

Les cours de yoga sont donnés dans un shala équipé, avec vue sur la montagne.

## Le Programme

Pour cette retraite, le niveau de pratique est débutant/intermédiaire et/ou avec une bonne condition physique.

### VENDREDI

10h30: Arrivée et collation  
11h30: Cercle d'ouverture et Hatha flow Alice  
13h30: Déjeuner  
15h: Optionnelle balade au village par les bois.  
16h30: Salutation à la Lune + Mandala Yin avec Margot  
19h: Dîner  
20h30: Méditation Alice

### SAMEDI

8h30: Marche méditative  
9h30: Danse du Dragon Margot  
11h30: Brunch  
15:00: Randonnée  
18:00: Pranayama/Kundalini avec Alice  
20h00: Dîner  
21h00: Temps libre de bouquinage, discussions...

### DIMANCHE

8h: Marche méditative  
9h: Yoga du rire Véro  
10h: Pratique surprise à 2 voix  
12h: Brunch  
15h: Danse libératrice et cercle de fermeture  
16h30-17h: Départ

  
Messages dispos sur les créneaux  
de temps libre ou de balades

*\*Ce programme peut être amené à évoluer en fonction des besoins/envies du groupe*

Un entre-deux. un souffle suspendu où se rencontrent l'ombre et la clarté.  
le calme et l'élan.



## Qui sommes-nous ?



### ALICE

Alice enseigne le Hatha Yoga, le Yoga doux, le Pranayama, et anime la danse libre en retraite. Elle enseigne depuis 6 ans dans une approche douce mais intense, toujours dans la bienveillance.



### MARGOT

Margot enseigne le Vinyasa, le Slow Flow, le Yin yoga et le Yoga Nidra, en prêtant une grande attention à la mobilité et en amenant toujours un lien avec la philosophie du Yoga.



### VÉRONIQUE

Véronique est passionnée de cuisine et de nutrition depuis longtemps, masseuse et yoga thérapeute, elle vous réglera avec ses repas sains et savoureux, tout en vous offrant des moments de détente et de sérénité.





## Tarifs

- ☀️ 380€ chambre double partagée
- ☀️ 400€ chambre double privée
- ☀️ 420€ chambre double privée + salle de bain privée

*Tarif early bird -10% sur votre réservation avant le 31 Juillet*

### LE PRIX INCLUT :

- 2 nuits en chambre double (partagée ou privée) Boissons chaudes + fruits & fruits secs à disposition 5 repas sains et nutritifs végétariens
- Pratiques de yoga et méditations Activités
- Matériels de yoga (tapis, blocs, sangles, bolsters)

### LE PRIX N'INCLUT PAS :

- Le transport (covoiturages organisés)
- Draps et housse de couette
- Couverture, coussin de méditation
- Massage de 60min | 50€, proposé par Véronique\*

L'inscription sera validée après versement de l'acompte de 100€.  
Paiement en espèces.

\*Massage des 5 continents : différentes techniques de massage (ayurvédique, turc, Lomi-Lomi, Tuina, suédois) → détox, lâcher prise, revitalisation, reconnexion

# Informations complémentaires

Possibilité de régler en plusieurs fois (envoyer demande par mail pour fixer un échéancier.) Dans tous les cas, le solde devra être versé le 11 Septembre au plus tard.

## MODALITÉS D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

› L'acompte est non remboursable.

\* Remboursement de la totalité sauf acompte en cas d'incidents de force majeure (accident ou maladie sur justificatifs).

› En cas d'annulation sans justificatifs à plus d'un mois : l'acompte sera retenu ainsi que 50 % de la somme restante due.

\* En cas d'annulation à moins d'un mois : vous devrez payer 100 % de la somme restante due.

› Faut d'un nombre d'inscrits insuffisants, nous nous réservons le droit d'annuler la retraite jusqu'à 10 jours avant la date avec remboursement intégral.

## TRANSPORTS

Saint Laurent de Cerdans, France

### En voiture

De Toulouse : 3h De

Montpellier : 2h45 De

Perpignan : 1h

Covoiturages organisés depuis  
Toulouse

## CONTACT

Alice

06 59 39 05 82

caire.alice@gmail.com

Margot

06 73 10 71 39

margot.bruno@gmail.com

→ [Inscription ici](#) ←



# Quelques retours

"Un séjour qui fait énormément de bien au corps et à l'esprit ! Tout était top : les cours de yoga, les balades, l'organisation, les repas et l'ambiance du groupe. C'était une parenthèse de calme et de bien-être, une petite bulle au milieu du quotidien qui permet de souffler, de se ressourcer, de faire de belles rencontres et de repartir apaisée avec une énergie nouvelle. Merci !!!"



"Une bien belle pause en toute bienveillance, entre yoga, nature et alimentation savoureuse, dans un très bel endroit! J'ai passé un très bon moment, rempli d'échanges, découvertes, d'accueil et de joie! MERCI beaucoup pour ce partage riche en émotions."

"J'ai adoré cette retraite blooming avec Margot et Alice. Du yoga et de la rando dans un cadre enchanteur, la magnifique maison familiale d'Alice. Le dépaysement est total, les repas délicieux et l'ambiance bienveillante à l'image d'Alice et Margot."

"Une super retraite avec Margot et Alice, des cours de yoga variés, des randos, des repas excellents, une bonne ambiance de groupe, un endroit paisible avec vue sur les montagnes, hâte de revenir :)"

"Une super retraite ! Rien à redire, tout était parfait : les cours de yoga, le rythme, les délicieux repas et le cadre incroyable. Parfait pour déconnecter de son quotidien et se reconnecter à son corps... le tout dans une ambiance très agréable, bienveillante, où on se sent chouchouter."

# MERCI !



**JE M'INSCRIS**

