

RETRAITE YOGA & HANDPAN



RACINES

et

RÉSONANCES

25 - 27 SEPT 2026

PYRÉNÉES ORIENTALES

POURQUOI RACINES ET RÉSONANCES ?

S'enraciner; pour s'ancrer, se nourrir, grandir, et trouver présence dans les tumultes et joies de la vie sans se laisser emporter.

La pratique de Yoga et la nature nous amènent ces racines: Dans chaque posture, chaque souffle, chaque intention, on s'enracine, dans chaque pas au sein d'une forêt, on se nourrit, on revient à l'essentiel.

La résonance, elle vient dans la musique: Une mélodie qui nous porte, qui nous ramène à notre enfant intérieur, qui vibre en nous et qui nous soigne. Ses résonnances on les retrouve dans le Hand Pan, un instrument magique par ses sons et ses vibrations.

Je vous invite à *la Retraite Racines et Résonnances, un espace pour retrouver son ancrage et sa lumière intérieure et repartir pleinement ressourcé(e)s.*

AU PROGRAMME



Hatha yoga
Yin Yoga
Pranayama
Philosophie du Yoga

Atelier introduction au
Hand Pan

Yoga flow Voyage Sonore



Des repas nourrissants et
délicieux

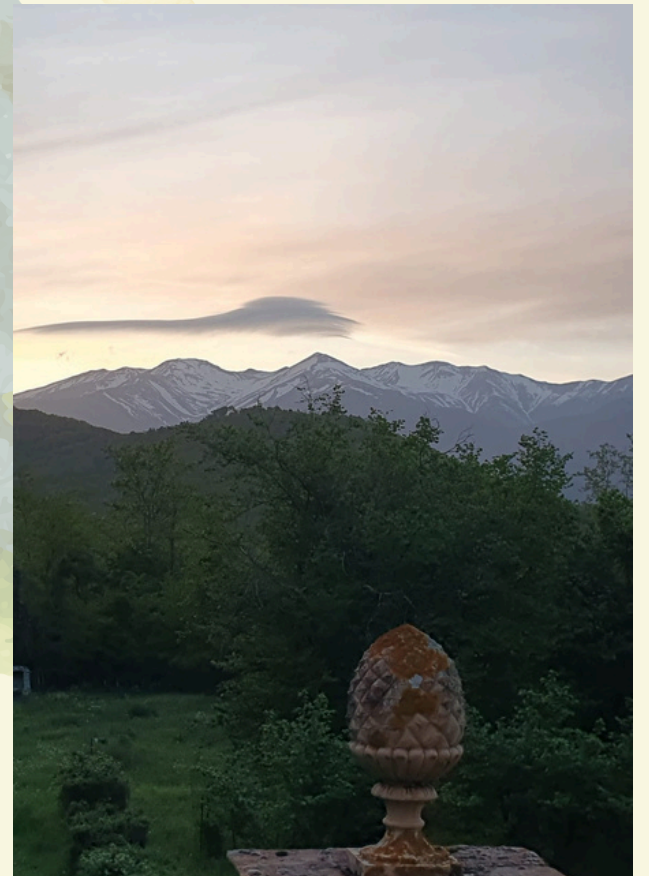
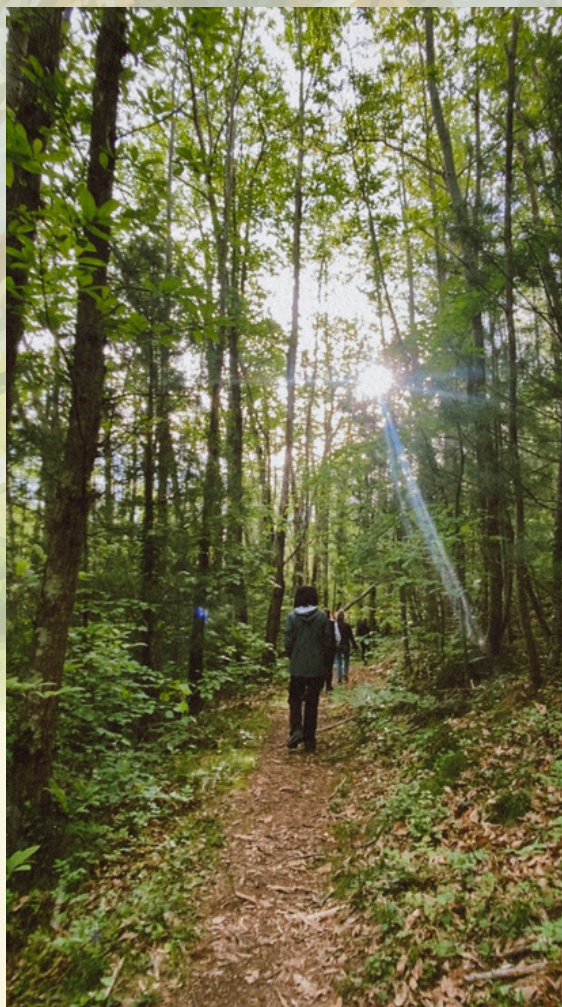
Massages Abhyanga

ET....

Des balades en nature dans un lieu magique

Des moments de pause et de réelle détente

Des échanges dans un groupe bienveillant



[Inscription ici](#)

QUI SERONT VOS GUIDES DANS CE SÉJOUR ?



Alice enseigne le Hatha yoga et le Yin, avec un intérêt particulier pour le Pranayama et la Philosophie du Yoga. Ce n'est ni un Yoga pour se faire des belles fesses, ni un Yoga pour illuminés, mais bien une pratique en bienveillance, entre douceur et intensité, pour trouver la résilience et se donner un outil pour traverser les cheminements de la vie.

Déborah, passionnée de musique depuis son plus jeune âge. Elle transmet les pouvoirs fascinants de la musique et plus particulièrement du Hand Pan, cette instrument envoutant. Elle s'est formée à la Sonothérapie pour vous faire vivre une réelle expérience de reconnexion et de ressourcement physique et mental.



Valentin, une alimentation bienfaisante. Cuisinier passionné, faiseur de tisanes et masseur Abhyanga. Valentin vous propose un voyage culinaire qui passe par les odeurs, le toucher, les textures et les découvertes. Une cuisine végétarienne créative, de saison et irrésistiblement gourmande inspirée des traditions culinaires du monde entier pour un résultat haut en couleurs et plein de saveurs.

Programme

Vendredi

- 16h30-17h arrivée
- 17h30 Cercle d'ouverture et Hatha et Yin yoga Alice
- 19h30 repas
- Méditation

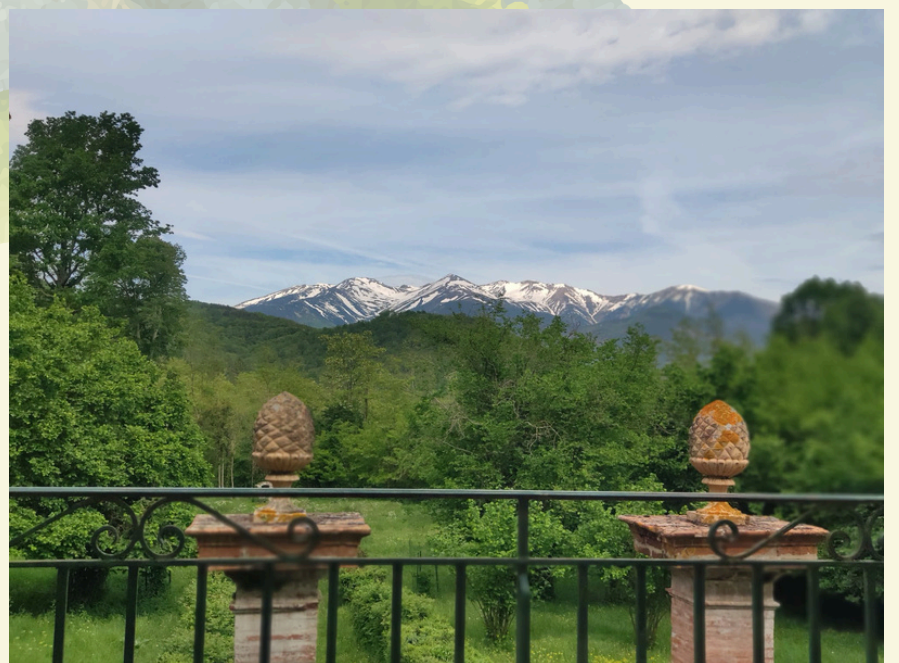
Samedi

- 8h30 Marche méditative dans les bois
- Petit déjeuner léger
- 10h Introduction à la philosophie du yoga et Hatha flow
- 12h Brunch
- Balade au village ou massage ou temps libre
- 16h Introduction au Handpan Déborah
- 19h Repas
- Soirée libre discussion, bouquinage...

Dimanche

- 8h30 Marche méditative dans les bois
- Petit déjeuner léger
- 10h Hatha et Pranayama
- 12h Brunch
- 15h Yoga flow Voyage Sonore Déborah Alice
- Cercle de fermeture
- 17h départ

[Inscription ici](#)





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

Tarifs

☀ 360€ chambre double
partagée

☀ 380€ chambre double
privée

☀ 400€ chambre double
privée + salle de bain
privée

★ ***Tarif early bird -10%
sur votre réservation
avant le 12 Juin*** ★

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 à réserver auprès de Valentin

Lieu et transports



**Les Planes, Saint Laurent de Cerdans,
Pyrénées Orientales.**



3h de Toulouse
1h de Perpignan

Covoiturages organisés



Accès train jusqu'à Perpignan puis Bus
jusqu'à Saint Laurent de Cerdans.



Envie de plonger ?

☀️ Inscription ici ☀️

Plus de photos ici 