

## YOGA, BAINS CHAUDS & RANDONNÉES EN MONTAGNE

Se ressourcer dans un cadre apaisant dans le parc national des Pyrénées Orientales,  
à Font Romeu 1800 m d'altitude.



### Séjour printemps :

- **du samedi 3 au mercredi 7 juin 2023** 5 jours : 590 € par personne

« Vous apprécierez ce bol d'air pur pyrénéen, dans une nature riche et préservée, au cœur des Pyrénées.

Venez- vous ressourcer dans ce lieu privilégié, laissez-vous guider sur les chemins de randonnées à la rencontre de vos sens pour aller vers le sommet de Soi...

Pratiquer le yoga, méditation, danse libre, sophrologie en pleine nature, se ressourcer en marchant et en se reconnectant à la nature »



Du temps pour soi...

- **Séjour printemps du samedi 3 au mercredi 7 juin 2023 5 jours**

## Je vous propose au printemps :

- Une pratique matinale de yoga dynamique (Yoga aérien, Ashtanga, Prana flow ou yoga des femmes) en symbiose avec la nature et plus douce en soirée voyage sonore, yoga nidra, yin yoga, méditation, sonothérapie ...

Pour débutants et initiés, idéal pour se ressourcer dans un cadre exceptionnel !



- Randonnées, Vtt électrique accessibles à tous au cœur d'une nature préservée : se régénérer !
- Accueil convivial dans un chalet chaleureux simplicité, authenticité.
- Repas végétariens préparés avec amour à base de produits frais, bio de qualité.
- Petit groupe bienveillant de 3 à 6 personnes



« Relaxez-vous dans les bains d'eaux chaudes sulfureuses de Dorres et le Spa de Llo, ou bains sauvages en rivière reconnus pour leurs bienfaits naturels ».





Pratiquer le Yoga au contact de la nature, avec l'énergie de la terre, air, eau, des éléments.



Se rapprocher de son cœur dans la justesse et le respect du corps



### **Le forfait inclus :**

- Hébergement chalet : 4 nuits en pension complète
- Chambres partagées 2 personnes.
- Les pratiques de yoga, méditation, danse, sophrologie, voyages sonores
- Randonnées
- Ménage chalet

### **Non inclus :**

- Soins énergétiques individuels sonothérapie, massage 5 continents, massage ayurvédiques, réflexologie sur rendez-vous (tarif spécial retraite 60 euros au lieu de 90)
- Si besoin covoiturage voir avec autres participants Sausset Font Romeu 60 euros aller/retour (trajet sur place compris) ou blablacar

Selon vos envies :

- Entrées aux bains d'eaux chaudes naturelles & aux thermes, spa
- Location VTT



Contacts et inscriptions :

Christelle : 06 09 80 09 87

Conditions d'inscriptions :

- Acompte pour réserver l'hébergement et les repas : 50 % du montant du séjour lors de l'inscription (par virement à l'ordre d'Ananda yoga)  
Solde 2 semaines avant début de la retraite.
- le séjour est garanti à partir de 3 personnes inscrites.



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris à le retraite Yoga, randos & bains dans le Pyrénées (Font Romeu) :

### Séjour printemps :

- **du samedi 3 au mercredi 7 juin 2023** 5 jours : 590 € par personne

Prénom et nom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone portable :

E-mail :

Lors de mon inscription, je m'engage à signaler par mail mes éventuelles restrictions médicales ou alimentaires. (Les repas servis seront végétariens sans alcool). Les informations médicales resteront confidentielles.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.

En cas d'annulation par manque de participants ou de facteurs indépendants de notre volonté, nous vous rembourserons le montant total des frais d'inscriptions déjà versés. L'acompte ne sera pas remboursé en cas de désistement de votre part.

- Je joins dès mon inscription un chèque d'acompte de 50 % du montant du séjour soit 290 € à l'ordre d'Ananda yoga et je m'acquitterai du solde 2 semaines avant mon arrivée.

A \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

Pour toutes informations, veuillez me contacter par mail à l'adresse suivante : [anadayoga@gmx.fr](mailto:anadayoga@gmx.fr) ou au 06 09 80 09 87

On respire, on se détend on se reconnecte avec soi et avec les éléments....avec la Pacha Mama

Une authentique ouverture à soi-même et aux autres. Une véritable rencontre !

**Printemps, automne :**

Vêtements et équipement personnel à amener

- tapis de yoga
- casquette
- lunettes de soleil
- tee-shirt(s) respirant
- polaire
- vêtement de pluie et coupe-vent type K-way (ou mieux encore veste type Goretex)
- pantalon en toile léger et qui sèche vite
- leggings ou pantalon de survêtements
- short
- chaussures de marche, de sport
- Tongues ou chausson d'intérieur
- maillot de bain pour les bains chauds
- gourde
- serviette de toilette & de bain
- petite pharmacie personnelle. Prenez une crème solaire de type écran total
- bâtons télescopiques non indispensables, mais apportant du confort.
- Petit sac à dos
- Boîte tupperware pour pique nique

Sur place, nombreux magasins de sport avec choix important

Contenu type de la trousse à pharmacie

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.)
  - De quoi prévenir et soigner des ampoules

**Vous avez participé à une retraite yoga, rando : votre ressenti.**

### **Retraite de yoga Font Romeu**

*Tes séances de yoga nous ont été très bénéfiques. Votre accueil, votre gentillesse et ta douceur Christelle nous sont allé droit au cœur. Pour ma part, je retourne dans mes « petites montagnes » un peu plus léger, car tu as su Christelle m'alléger d'une partie du fardeau que je trainais... Vous resterez dans mon cœur, JO (74 ans)*

*Simplement majestueux : endroit, accueil, randonnées, yoga, repas élaborés frais chaque jour. L'écoute au fil des jours avec nos corps, le soleil, la lune, les éléments de la nature, les méditations... Si loin, si près pour se retrouver, un grand merci Namasté, Michèle 73 ans*

### **Retraite de yoga Font Romeu**

*L'envie de rester au sein de ces mains bienveillantes résume l'esprit de notre séjour. Retour aux sources, à la nature, avec des moments d'émerveillement et de belles rencontres.*

*Que Valérie demeure dans son âme attachante avec ses bons petits plats.*

*Qu'Annie continue à égayer ce chalet de ses sourires avec sa bienveillance naturelle qui nous réjouit.*

*Que Christelle continue à nous faire planer avec son yoga en altitude, au bord des lacs, des chapelles romaines avec des paysages magnifiques, des moments magiques, authentiques...*

*La vie est faite de belles rencontres et de bons moments. Cette retraite en est l'expression. Amitié, Beatrice 43 ans*

*Une petite parenthèse remplie de petits bonheurs, de joie, de simplicité, de partage, de soleil...*

*Des journées bien remplies, très bien organisées. De très belles rencontres. Un grand merci à Annie pour son hospitalité, à Christelle pour son professionnalisme et sa patience sans oublier Valérie pour ses bons petits plats et ses sourires. Une superbe équipe, bravo ! Namasté, Ghislaine 50 ans*

