

Tous niveaux:  
débutants,  
intermédiaires,  
avancés, bienvenus

# RETRAITE DE **yoga**

**Jeudi 19 au dimanche 22 septembre 2019**

Hatha, Vinyasa,  
Ashtanga, Accro Yoga  
Relaxation, Méditation  
Yoga Nidra



**En Dordogne, au domaine de la Gâcherie  
Avec 2 professeurs: Joti Poirier et Alain Janvier**

Contacts pour questions, inscriptions:

[jotiyoga@gmail.com](mailto:jotiyoga@gmail.com) 06 84 18 14 13

[alain.janvier@sfr.fr](mailto:alain.janvier@sfr.fr) 06 19 11 62 32



## Au programme

### Jeudi

16h-17h30: bienvenue et installation à la Gâcherie

18h-20h: cercle d'ouverture, Hatha Yoga et relaxation

20h15: dîner, temps libre

### Vendredi et samedi

7h30-8h15: kriyas (techniques de nettoyage), pranayama (techniques de respiration), méditation

8h30-10h30: petit déjeuner, temps libre

10h30-12h: cours de Hatha ou Ashtanga Yoga

12h-12h30: pratique libre, atelier postures

12h45-17h: déjeuner, temps libre

17h-19h: cours de Hatha ou Vinyasa Yoga

19h-20h: Accro Yoga ou Yoga Nidra

20h15: dîner, temps libre

### Dimanche

8h-8h45: kriyas, pranayama, méditation

9h-10h: petit déjeuner

10h-12h: cours de Hatha ou Vinyasa Yoga

12h: déjeuner puis départ à partir de 14h

*Ce programme est proposé sans obligations. Il pourra aussi s'adapter à des demandes particulières en intégrant des ateliers: postures particulières ou avancées, philosophie, Hindouisme ...*

## Tarifs

Pédagogie: 240€ si réservé avant le 30 juin 2019, 300€ après cette date.

Hébergement en pension complète: 188€ pour 3 nuits en chambres doubles, 150€ en dortoir de 4 à 6 personnes, restauration comprise en cuisine végétarienne.

Thierry Alcaraz, notre hôte est cuisinier professionnel et nous réglera avec ses plats végétariens riches et variés. Gîte 4 étoiles, piscine, jacuzzi ... et magasin d'usine Repetto (chaussures) à côté ;)

## Transports

En train: gare de Thiviers, puis taxi ou on s'organise pour venir vous chercher.

En voiture et en co-voiturage: nous allons mettre les participants en contact pour le co-voiturage.