



La salle de pratique du lieu de retraite Le Clos des Lucioles.

## Et si vous preniez soin de vous grâce au yoga et aux outils de la pleine conscience, durant tout un weekend de retraite?

[Du vendredi 07/06/2024 18h. au dimanche 09/06/2024 16h](#)

➔ 2 pratiques de **Yoga Vinyasa**, 3 pratiques de **Yin Yoga**, 6 ateliers autour des **outils de la pleine conscience**, une délicieuse **cuisine végétarienne**, un cadre chaleureux et reposant et la possibilité de **se faire masser!**

- **Adresse de l'événement** : Saint Paul de Massuguiès, 81530 Le Masnau Massuguiès
- **Contact du gîte**: 06 24 47 17 53 ou sur leur site internet: <https://www.leclosdeslucioles.com/>

- **Contact des instructrices:**
  - 06 67 98 63 42 (Magdalena ARMAND), par mail: armandm.psy81@gmail.com
  - 06 81 90 29 29 (Camille GANCHOU), par mail: camille.ganchou@gmail.com
- **Tarif:**

Enseignements:

- Inscription **AVANT le 30/04/24** = 160 euros le weekend
- Inscription **APRÈS le 30/04/24** = 190 euros le weekend

(règlement permettant de valider votre inscription).

Logement et repas: les 2 nuits en pension complète:

- 186 euros en dortoir de 5 personnes
- 198 euros en chambre de 4 personnes
- 210 euros en chambre de 2 personnes

TOTAL: - **346 euros** (Inscription avant le 30/04/24) ou 366 euros (Inscription après le 24/09/23) en dortoir de 5 personnes.

- **358 euros** (Inscription avant le 30/04/24) ou 378 euros (Inscription après le 24/09/23) en chambre de 4 personnes.

- **370 euros** (Inscription avant le 30/04/24) ou 390 euros (Inscription après le 24/09/23), en chambre de 2 personnes.

**PAS DE CHAMBRE INDIVIDUELLE.**

Photos disponibles sur le site du Clos des Lucioles (onglet "commodités")

Enseignements et logement à **régler séparément.**

Conditions d'annulations:

## Programme

### Vendredi

16h30-18h: Arrivée et installation dans les chambres

18h30 -19h30: Accueil du groupe. Présentation des participants/ présentation de la retraite

—

19h30: Dîner (buffet végétarien)

---

20h30-21h30: Introduction à la méditation de la pleine conscience

21h30-22h: Pratique du Yin Yoga

## **Samedi**

7h-9h: Collation du matin (tisane, fruits, fruits à coque)

9h-10h15: Yoga Vinyasa

10h30-11h15: Pratique de pleine conscience

---

11h15-12h30: Brunch

12h30-15h30: Temps libre (sieste, lecture, balade, massage\*...)

---

15h30-16h45: Pratique de pleine conscience

17h15-18h30: Yin yoga

---

19h30: Dîner

---

20h30- 21h30...: Pratique de pleine conscience/ Échange libre

## **Dimanche**

7h-9h: Collation du matin

9h-10h: Pratique de pleine conscience + marche en pleine conscience

10h15-11h30: Yoga Vinyasa

---

11h30-12h30: Brunch

12h30-14h: Temps libre (massage, sieste, balade...)

---

14h-15h: Pratique de pleine conscience

15h-16h: Clôture de la retraite

\* Des massages sont proposés par les hôtes. A réserver sur place ou en amont. Paiement en supplément et directement auprès de l'hôte.



**Camille GANCHOU** - Psychologue et Instructrice en méditation de

## pleine conscience

J'ai découvert les outils de la pleine conscience pendant mes études. Ma pratique s'est développée petit à petit et un tournant a été marqué après ma participation à un programme MBSR. J'ai souhaité pouvoir transmettre à mon tour, pour mes patients, ce que j'avais découvert: "*un moyen de pouvoir faire une pause, respirer au milieu du flot continue de pensées, émotions et sensations qui peut parfois nous submerger*", "*Un moyen d'être à mon écoute*".

Des années de formations m'ont permis de pouvoir enseigner aujourd'hui le programme MBCT (Mindfulness Based on Cognitive Therapy: programme de prévention de la rechute de la souffrance) et le programme MBCP (Mindfulness Based on Childbirth and Parenting: programme d'accompagnement à la naissance et à la parentalité en pleine conscience).

Mon intention dans ce weekend de retraite: vous faire découvrir ce qu'est la méditation de pleine conscience et vous permettre de réutiliser de manière autonome certaines pratiques.



**Magdalena ARMAND** - Psychologue et Professeur de Yoga Vinyasa et

## Yin Yoga

J'ai toujours été sensible à l'idée que le corps et l'esprit sont inséparables. Comme dit le proverbe chinois: "*Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester*". Le yoga est un processus de connaissance et de développement de soi. Le yoga fait naître une façon de penser, de sentir et d'être pour devenir plus attentif au moment présent.

Le yoga m'aide à la fois à respecter mes limites et à sortir de ma zone de confort, toujours à l'écoute de mon corps et de mes sensations.

Mon souhait lors de ce weekend de retraite: vous faire découvrir tous les bénéfices du yoga vinyasa et/ou vous aider à progresser dans votre pratique.

