



*Passages*



**RETRAITE DE YOGA**



**AU FÉMININ**

*22-24 juillet 2022*

aux Jardins de Manthes, à Lédignian



# Célébrer et accueillir toutes nos transformations

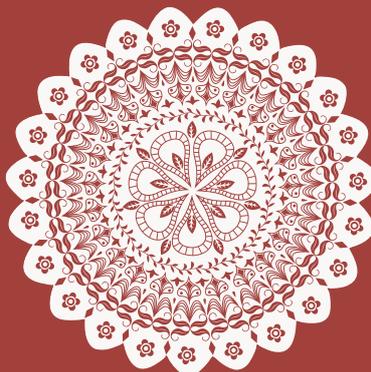
3 jours entre femmes,  
à moins d'1h de Montpellier

De la jeune fille à la femme épanouie, tant de transformations et de "passages" accompagnent et marquent notre vie de femme... Bien souvent dans notre société moderne, ces moments de transformations "passent à la trappe" et sont rarement honorés.

Lors de cette retraite, je vous propose de les célébrer ensemble grâce à la pratique du yoga! Et ce, quel que soit l'étape de votre vie que vous traversiez ou votre âge .

- Au programme: des pratiques douces de yoga et méditation, yoga nidra (relaxation yogique), mais aussi partage de chants, contes et temps d'écriture... et de repos!

Du vendredi 17h (accueil à partir de 16h)  
au dimanche 16h





Dans un cadre  
ressourçant en  
pleine nature!

Ici pas de wifi,  
mais une belle connexion à la nature!



Rendez-vous aux Jardins de Manthes (45 min de Montpellier), un éco-lieu idéal pour se ressourcer.

Hébergement en **yourtes et cabanes**, à 2 ou 3. Cuisine d'été pour partager les repas en plein air, et bassin naturel d'eau pour se baigner!

Pas d'électricité, toilettes sèches... un vrai retour à la nature!  
Nous pratiquerons en plein air et sous yourte.

- Pour les repas: chacun porte son petit déjeuner + un plat généreux à partager avec le groupe! Des tisanes/fruits seront mis à disposition pour les pauses.



**TARIF JUSQU'AU 25 MAI: 220€ / 200€ ÉTUDIANTES**

**APRÈS LE 25 MAI 250€ / 230€ ÉTUDIANTES**

Le tarif comprend le stage + l'hébergement.  
Possibilités de covoiturage depuis Montpellier.

*Limité à 10 participantes*

