

INA YOGA
शयाम

RETRAITES YOGA 2024/2025

**DU 25 AU 27 AVRIL 2025 À LA TUILERIE DE TALOUAN
AU CŒUR DE LA FORÊT, DANS L'YONNE, À 1H30 DE PARIS**



**DU 17 AU 20 JUILLET 2025 AU MOULIN TESSÉ
À 1H DE PARIS, PROCHE DE LA FORET DE RAMBOUILLET**



Plus d'infos : contact@ina-yoga.com

"Prendre le temps d'écouter...d'écouter le mouvement...d'écouter l'instant...d'écouter le souffle...d'écouter le silence...et de s'y perdre en lui pour enfin se retrouver." Ina



**ENTOURÉS DE NATURE, CE SONT DEUX LIEUX MAGNIFIQUES
QUI ACCUEILLERONT
LES RETRAITES INA YOGA CETTE SAISON.**

Du 25 au 27 avril à la Tuilerie de Talouan, lieu enchanteur en lisière de forêt, en zone naturelle préservée. Il nous accueille dans un grand confort dans un espace coupé du monde. Sa grande salle de pratique ouverte sur la nature promet de beaux moments.

3 JOURS/2 NUITS

PROGRAMME :



**DÉVELOPPER L'ÉCOUTE DANS UNE
PRATIQUE CONSCIENTE**

**YOGA, LE CORPS EN MOUVEMENT
COMME OUTIL DE MÉDITATION**

- Pranayama, Méditation
- Asanas
- Temps pour soi et balades au coeur de la nature
- Bain sonore
- Repas gourmands et équilibrés

TARIF (tout compris) : 460 €



www.ina-yoga.com



Du 17 au 20 juillet au Moulin de Tessé, parenthèse enchantée au coeur des Yvelines dans sa bâtisse pleine d'histoire entourée de nature. C'est pour la quatrième année que nous renouvelons l'expérience en ces beaux moments dans ces lieux, pour continuer à écrire cette belle histoire

4 JOURS/3 NUITS

PROGRAMME :



**DÉVELOPPER L'ÉCOUTE DANS UNE
PRATIQUE CONSCIENTE**

**YOGA, LE CORPS EN MOUVEMENT
COMME OUTIL DE MÉDITATION**

- Pranayama, Méditation
- Asanas
- Temps pour soi et balades
- Bain sonore
- Repas gourmands et équilibrés
- Baignade en piscine chauffée

TARIF :

Cours et repas : 400 € / Hébergement : 300 €

Ne pas jeter sur la voie publique