



C'est avec une grande joie qu'InaYoga et son cuistot préféré reviennent pour la quatrième année vous proposer une retraite sous le signe du soleil. Dans ce cadre magnifique que nous offre le Moulin de Tessé, nous profiterons de ces lieux, portés par l'énergie de l'été. Faire une retraite de Yoga, c'est s'accorder un espace en retrait du rythme effréné de nos vies s'accordez un temps de retour à soi, un temps de clarté, un temps de bien-être. Au delà des moments de pratiques qui sont au programme, vous aurez la possibilité de prendre du temps au bord de la piscine et de profiter du parc arboré.

Ina Yoga vous propose une pratique authentique et humaine, un yoga ancré dans la tradition mais aussi nourri par les différentes explorations axées sur la conscience de la justesse anatomique et du travail énergétique. S'installe ainsi une pratique globale où la présence et l'écoute laissent place à l'épanouissement de l'être et le retour à soi.

Si vous souhaitez plus d'informations merci de me contacter par mail contact@ina-yoga.com.

Au programme :

- 3 séances de Yoga par jour :

Pratique des asanas du pranayama et de la méditation dès le matin

- Un bain sonore en soirée

- Des temps pour soi avec possibilité de balades au coeur de la nature, de bénéficier de massages proposés par le moulin ou tout simplement profiter de la piscine et du parc.

- Sans manquer les fameux repas gourmands et équilibrés de Sylvestre

Tarif :

Enseignements et repas : 400 €

Hébergement au Moulin de Tessé : 300 €