

# RETRAITE AU GÎTE DES PRÈS DE GARNES DU 26 AU 28 JANVIER 2024

- **LIEU et TRAITEUR**

Gîte des Près de Garnes : <https://www.gitedespresdegarnes.fr/>

Centre H2O2 : <https://www.centre-h2e.fr/>

Un Break au Vert : <https://www.unbreakauvert.fr/vitalité-détox/>

- **PROGRAMME**

Les cours de yoga sont menés par Philippe Leroyer, professeur diplômé.

Les séances de sophrologie sont menées par Lorena Caloiero, sophrologue diplômée.

*VENDREDI 26/01 :*

Arrivée sur site à partir de 15h.

20h00 : Dîner

*SAMEDI 27/01*

8h00-10h30 : Vinyasa niveaux 1 et 2 et méditation

11h00 : Brunch

12h30-16h00 : Sophrologie et activité à confirmer

16h30-18h30 : Yin et méditation

19h00 : Dîner

20h30-... : Yoga du Temps Suspendu\*

*DIMANCHE 28/01*

8h00-10h30 : Vinyasa niveaux 1 et 2 et méditation

11h00 : Brunch

12h30-15h00 : Sophrologie et activité à confirmer

15h30-17h30 : Yin et méditation

18h00 : Départ

Le programme pourra être sujet à changements (notamment les horaires de pratique en fonction de la température).

Les activités à déterminer seront précisées d'ici mi-décembre au plus tard et seront soit en extérieur si le temps le permet, soit en intérieur.

\* Le Yoga du Temps Suspendu est une pratique de hatha yoga extrêmement lente, sans limite de durée. La connaissance de la Salutation au Soleil est nécessaire. Une fiche illustrée sera fournie au préalable.

- **ENSEIGNEMENT**

Les cours de yoga sont donnés par Philippe Leroyer, professeur diplômé formé par Gérard Arnaud (créateur du Vinyasa yoga), Cécile Roubaud et Valentina Duna (Yin yoga et Danse du Dragon), formé en biomécanique, enseignant au sein de multiples studios parisiens. Son enseignement du vinyasa, physique, privilégie la technique et la bienveillance à la performance, pendant que celle du yin yoga, moins technique, se concentre sur le relâchement du corps et du mental. Les séances de Sophrologie sont menées par Lorena Caloiero, sophrologue diplômée niveau 5 de la Société Française de Sophrologie.

- **PRATIQUANT-E-S**

Cette retraite est réservée à des personnes pratiquant déjà le vinyasa et/ou le hatha depuis plusieurs mois (niveaux 1) et à leurs accompagnant-e-s éventuel-le-s. Une connaissance des postures de base est demandée (chien tête en bas, enchaînement vinyasa, guerrier 2, ...) ainsi que de la Salutation au Soleil classique.

Il est possible d'être grand-e débutant-e en yin.

Le nombre maximum de participant-e-s est fixé à 13 élèves.

- **MATERIEL**

Il vous est demandé d'apporter 1 sangle de yoga (ou quelque chose pouvant en faire office) ainsi qu'un tissu ou masque pour vous bander les yeux.

Il vous est conseillé d'apporter votre tapis de yoga. Le centre en a quelques-uns mais en nombre restreint. Il vous est fortement conseillé d'apporter 2 briques de yoga (en mousse ou en liège), il n'y en a pas sur place.

Prévoyez des chaussures pratiques pour marcher, ainsi qu'un vêtement de pluie et des vêtements chauds pour le cas d'activités à l'extérieur.

## • INSCRIPTIONS

**Les participant-e-s doivent s'inscrire auprès de Philippe Leroyer : [philippe.leroyer@gmail.com](mailto:philippe.leroyer@gmail.com)**

L'inscription n'est valide qu'après le versement (par chèques, virements ou espèces) des acomptes non-remboursables suivants et la remise (ou l'envoi) de ce document daté et signé à Philippe Leroyer :

- 30€ à Lorena Caloiero (IBAN : FR76 1027 8372 1000 0122 0440 376 – BIC : CMCIFR2A)
- 60€ Philippe Leroyer (IBAN : FR76 4255 9100 0004 0287 6970 862 – BIC : CCOPFRPPXXX)

Le reste du règlement aura lieu à l'arrivée le vendredi soir sous forme de deux versements (chèques, virements ou espèces) :

- 72€
- 118€

Veuillez nous prévenir à l'inscription en cas d'allergies ou d'intolérances alimentaires.

## • TARIF

- Arrivée le vendredi 26/01 à partir de 15h, départ le dimanche 28/01 à 18h: **280€**

Ce tarif comprend :

- Deux nuits en chambre partagée
- Les brunchs et dîners végétariens
- La participation aux activités du programme présentées ici

Ce tarif ne comprend pas :

- Les trajets aller et retour vers et depuis le Gîte des Prés de Garnes
- Toute activité en dehors du programme

## • ORGANISATION

Adresse et transports :

- Coordonnées GPS du Gîte des Prés de Garnes : 48° 41' 16.955" N 1° 58' 35.036" E
- En RER : gare de Saint-Rémy-lès-Chevreuse (terminus ligne B)

Un groupe WhatsApp sera créé afin d'organiser des covoiturages.

Les propriétaires du gîte veulent bien venir chercher gracieusement un ou deux groupe 3 personnes max à la gare RER si besoin. Nous allons essayer de nous organiser au mieux pour leur éviter le déplacement.

Il est aussi possible de partager un taxi local :

Thierry GUICHERD : 06 78 13 10 66

Taxi CHAZAL : 06.07.66.50.07 ([www.taxi-chazal.fr](http://www.taxi-chazal.fr))

Pour toute question, renseignement, confirmation d'inscription : [philippe.leroyer@gmail.com](mailto:philippe.leroyer@gmail.com) ou 0663259334.

En participant à cette retraite de yoga, vous acceptez d'être potentiellement pris-e en photo dans le cadre des activités proposées et donnez votre accord pour tout usage promotionnel ultérieur qui pourrait en être fait.

Les informations données dans ce document peuvent être l'objet de changements en fonction de conditions imprévues.

**Ce document est à renvoyer daté, première page paraphée, signé précédé de la mention « lu et approuvé » par mail à [philippe.leroyer@gmail.com](mailto:philippe.leroyer@gmail.com) ou par lettre à l'adresse suivante : Philippe Leroyer, 22 rue Keller 75011 Paris ou encore remis en main propre, en accompagnement du versement de l'acompte.**

Nom	Numéro de téléphone	Date	Signature
-----	---------------------	------	-----------