

Retraite de Yoga

Les 12 Namaskars

avec Annie Perrot

Domaine du Taillé
Ardèche
du 18 au 23 mai 2025

www.domainedutaille.com



Dans cette retraite, je souhaite unir la pratique du Yoga à l'astrologie védique en proposant d'explorer les 12 Namaskars. En effet, si les Salutations au Soleil et à la Lune sont bien connues des pratiquants occidentaux, les salutations plus confidentielles, dédiées aux autres astres, méritent d'être découvertes aussi.

Je vous propose les réveils en douceur par de la méditation en silence, puis une pratique des Namaskars dans la matinée. Dans l'après-midi, profitez du temps libre sur le domaine (promenade, baignade, repos) ou à l'extérieur, dans l'apaisante nature ardéchoise. En soirée, pratiques douces, Yoga Nidra ou marche méditative.

Le domaine vous offre une cuisine de qualité, faite de produits naturels, de saison, en grande partie issus de cultures biologiques ou de l'agriculture raisonnée. Le restaurant, à tendance végétarienne, vous propose des plats sains et équilibrés. Les saveurs provençales et les épices orientales feront chanter les plats.

Groupe maximum 12 personnes, tous les niveaux sont les bienvenus. La pratique est adaptée à chacun, suivant ses capacités.





Durée

Du dimanche 18 mai 2025 (arrivée dès 17h) au vendredi 23 mai 2025 (fin à 16h)

Tarifs et réservations

Retraite

380 € par personne pour 18 heures de pratique (hébergement et repas non compris)

Paiement de l'acompte de 200 € à la réservation

Paiement du solde 30 jours avant le début de la retraite

Réservations et renseignements : +41 78 645 40 13 / dessannie@numericworld.ch

Hébergement et repas

Pour être hébergés sur le domaine, en pension complète, nous vous recommandons de réserver dès le 15 décembre 2024 sur le site du domaine :

www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/

Pour réserver des repas sans hébergement, écrire à : contact@domainedutaille.com

Trajet

Train

Gare de Valence TGV. Des correspondances en bus SNCF « TER » relie la gare de Valence TGV à Aubenas en 2h. L'arrêt le plus proche du Domaine du Taillé est celui de Saint-Étienne-de-Boulogne Col d'Auriolles, à 1h45 de bus de Valence en direction d'Aubenas.

À partir de cet arrêt, le Domaine du Taillé propose une navette gratuite à ses hôtes.

Pour réserver : contact@domainedutaille.com.

Covoiturage

Contactez Annie pour obtenir les coordonnées des autres participants près de chez vous et partager ainsi le trajet ou rendez-vous sur www.blablacar.fr pour proposer un trajet public.

