

# Retraite Sup & Yoga

les 5 & 6 Juin 2021

*Le programme, l'hébergement, l'environnement.*

*L'hébergement :*

*Le village de plein air la Farigoulette est un lieu 5\*, les pieds dans l'eau. Il est ombragé, permet un accès à l'eau, possède une piscine, des courts de tennis, mini golf.... Il est central dans les basses gorges. Logement en mobil home ou en tente nature en fonction de la période et des températures. Vous serez en chambre double .*



*By Serre-Ponçon Aloha & Yoga Linda*

# Retraite Sup & Yoga



*L'environnement :*



*Dans la continuité du grand canyon, (le plus grand d'Europe), les basses gorges se situent en aval et permettent au Verdon de se jeter dans la Durance. Dans un univers aquatique, minéral et à proximité des grands plateaux de lavandiers, vous randonnerez en SUP entre lacs et gorges.*



*Vous glisserez sous l'œil de villages aux noms évocateurs de soleil, tel, Montpezas, Quinson ou encore Esparron. Qui sait ? Au détour d'une grotte, vous trouverez peut être une ammonite.*



*By Serre-Ponçon Aloha & Yoga Linda*



# Retraite Sup & Yoga



## Le programme :

Vendredi 5 juin 2021

17h00 - 18h15 - Arrivée des participants, installation  
18h30 - 19h30 - Ouverture du cercle et pratique yoga doux  
20h00-21h00 - Dîner  
21h00 - 21h30 - Méditation (Celles et ceux qui souhaitent)

Samedi 6 juin 2021

Matin



Après-midi



8h30 - 10h30 - Pratique de yoga dynamique  
avec l'élément eau  
30 min Réveil respiratoire, dit  
vyayamas  
1h00 Réveil musculaire dit Vinyasa  
11h00 - Brunch

12h00 - Coaching en Stand UP Paddle. Encas  
emporté à prendre sur l'eau  
18h30 - 19h45 - Pratique restauratrice, avec  
l'élément terre  
20h00 - Dîner - végétarien chaud/ froid  
21h00 - 21h30 - Méditation pour ceux qui ont encore  
de la force ...

Dimanche 7 juin 2021

Matin



Après-midi



8h30 - 10h30 - Pratique de yoga dynamique  
avec l'élément feu  
30 min Réveil respiratoire dit  
vyayamas  
1h00 Réveil musculaire dit Vinyasa  
11h00 Brunch

12h00 - Coaching en Stand UP Paddle, Encas  
emporté pour prendre sur l'eau  
16h00 - Fin séjour, fermeture du cercle

Contacts / renseignements / réservation

Linda, 06 2524 5911, [spirityogaline@gmail.com](mailto:spirityogaline@gmail.com)  
Jérôme, 06 8714 9375, [info@serre-poncon-aloha.fr](mailto:info@serre-poncon-aloha.fr)

\* Ce programme est susceptible de modifications

By Serre-Ponçon Aloha & Yoga Linda