

LA MINI-RETRAITE YOGA & AROMA

with Charlène

« Entreprendre mon voyage intérieur »

Ce document explique le concept de cette Mini-retraite, expose le déroulement du week-end et vous donne un aperçu de la façon dont l'ensemble fait sens.

La date:

du vendredi 18, au dimanche 20 Juin 2021

Le lieu:

le Cocoon 1800, Chalet Pierra Menta,
73210 La Plagne, Tarentaise

« Spa et Jacuzzi vue sur les montagnes »



LE CONCEPT

Un concept où viendront fusionner deux pratiques holistiques: **le Yoga et l'Aromathérapie**.

Ces deux savoir-faire agissent à la fois sur les dimensions physique, mentale, émotionnelle et énergétique. Ils amènent à l'éveil spirituel, à la découverte de notre essence profonde.

Ce stage a été conçu afin de permettre à chacun de se découvrir autrement et énergétiquement, et s'accueillir simplement, au travers d'une immersion guidée, vers l'équilibre et le bien-être.

Les différents Ateliers permettront d'acquérir des outils durables pour une vie en harmonie avec soi-même.



L'ESSENTIEL...

- ▶ TOURNER SON REGARD VERS SOI
- ▶ SE DÉCOUVRIR AUTREMENT
- ▶ AVANCER SUR SON CHEMIN SPIRITUEL
- ▶ ACQUERIR UN SAVOIR FAIRE
- ▶ VIVRE PLEINEMENT

LE PROGRAMME

Vendredi

De 14:00 à 18:30

Arrivée quand vous le souhaitez pour profiter des lieux et du cadre !

18:30

Cérémonie d'ouverture

Dîner et nuit

Samedi

Notre journée:

- *Yoga au lac, s'encrer*
- *Conférence: découvrir les plans de consciences*
- *Marche en montagne*
- *Moi et la Méditation*
- *Ouvrir ma clairvoyance*
- *Yin Yoga et Kriyas*
- *Atelier olfactif au coeur de vos ressentis*
- *Mon entrée en silence*

Petit déjeuner, Déjeuner,
Dîner et nuit

Dimanche

Notre matinée:

- *Reprise de la parole en Mantra*
- *Yoga*
- *Donner un sens à mon voyage*
- *Découvrir mon Aromathérapie*

11:30

Clôture de ces doux instants.

Petit déjeuner



EN BREF

Où ?

le Cocoon 1800, Chalet Pierra Menta,
73210 La Plagne, Tarentaise
« Spa et Jacuzzi vue sur les montagnes »

Quoi ?

Une Mini-retraite de 2 nuits et 3 jours avec plusieurs composantes qui ont pour but de revenir à son propre essentiel et d'acquérir des outils pour le mieux-être et le bien-être durable.

Pourquoi ?

Toute personne qui souhaite s'offrir un moment de sérénité, d'exploration de soi, lâcher-prise, se détendre et surtout repartir avec de solides acquis pour une vie plus saine.

Quand ?

Du vendredi 18, au dimanche 20 Juin 2021.

Combien ?

TOUT INCLUS:

Tarif SOLO: 389 euros

DUO = économie: 379 euros (x2)

L'hébergement, les repas, la location du chalet = 205 euros/pers

L'encadrement de la Mini-retraite = 174 à 184 euros/pers



QUESTIONS FREQUENTES

Puis-je garer ma voiture durant le séjour?

Oui, l'hôtel le Cocoon est accessible en voiture et dispose d'un parking extérieur.

Faut-il avoir un certain niveau en yoga?

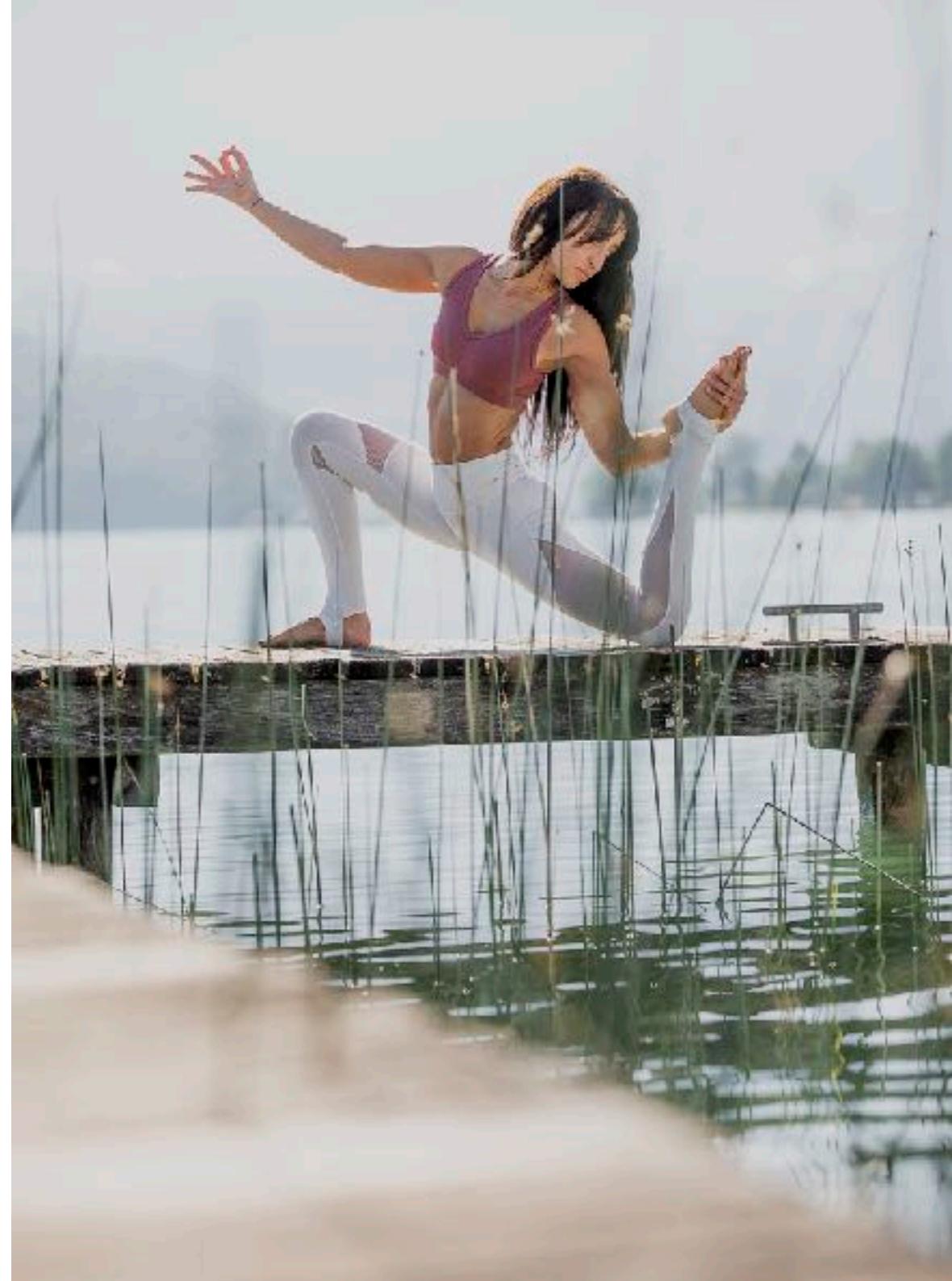
Non, le programme s'adapte à chacun d'entre nous.

Les chambres sont-elles partagées?

Les participants partageront des chambres avec salle de bains privé, chambre de 2 personnes (et une de 3 personnes), si vous venez à deux réservez votre chambre double (possibilité de supplément chambre individuelle, sur demande).

Un régime alimentaire est-il imposé?

Oui, Le Cocoon prendra le soin de proposer des repas sains, équilibré et végétarien.



Les INTERVENANTES:

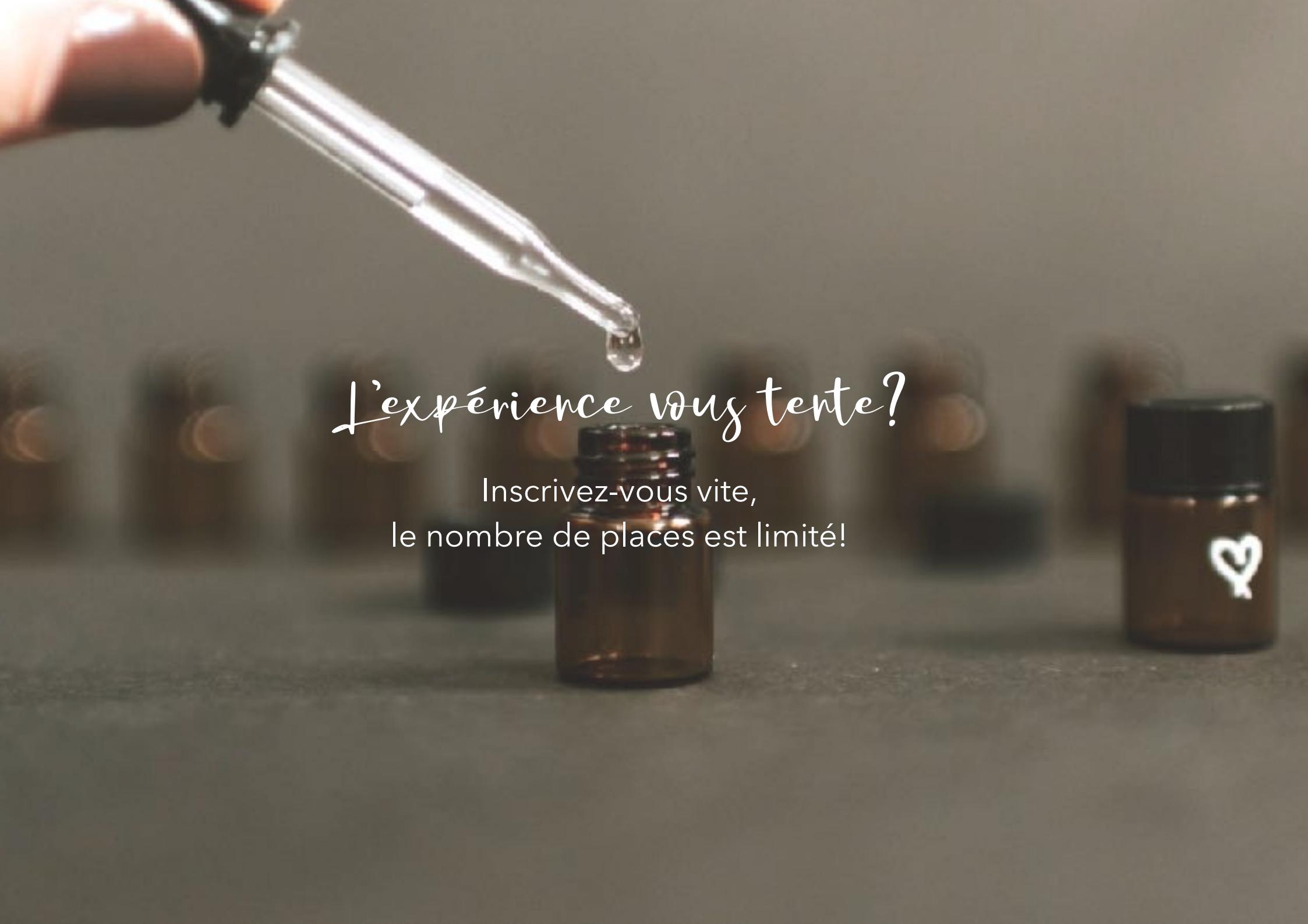


Charlène
www.withcharlene.com
[@with.charlene](https://www.instagram.com/@with.charlene)



Camille Mollin
[@Inspir.Anney](https://www.instagram.com/@Inspir.Anney)





L'expérience vous tente?

Inscrivez-vous vite,
le nombre de places est limité!



par email: hello@withcharlene.com

par téléphone: 06 77 01 41 51

Votre inscription sera valable après réception d'un acompte de 100 euros, puis,

la totalité du séjour est due au plus tard le jour de l'arrivée.

Pour assurer la qualité et la convivialité de la Mini-retraite, un nombre limité de participants seront accueillis.

Avec un minimum de 5 participants nécessaire pour sa réalisation.

Le séjour sera reporté, ou remboursé en cas d'empêchement de réalisation lié au COVID-19 :-)

Namasté