

A person with long, dark hair is seen from behind, sitting on a grassy cliff. They are looking out over a vast body of water towards a hazy, sunlit horizon. The person is wearing a light-colored, long-sleeved top. The overall atmosphere is peaceful and contemplative, with warm, golden light from the setting or rising sun.

LA MINI-RETRAITE YOGA & AROMA

with Charlene

« 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 à 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.Annecy](https://www.instagram.com/Inspir.Annecy)





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