

NANCY, TANJA & VICTORIA PRESENTENT:

# AUTUMN Immunity Boost

Offrez-vous une parenthèse de joie  
& de cocooning

**30 Septembre au 03 Octobre 2021**

Dans un cadre verdoyant et sous le soleil provençal,  
3 amies passionnées de Yoga et d'Ayurveda vous proposent une  
reconnexion à vous même.

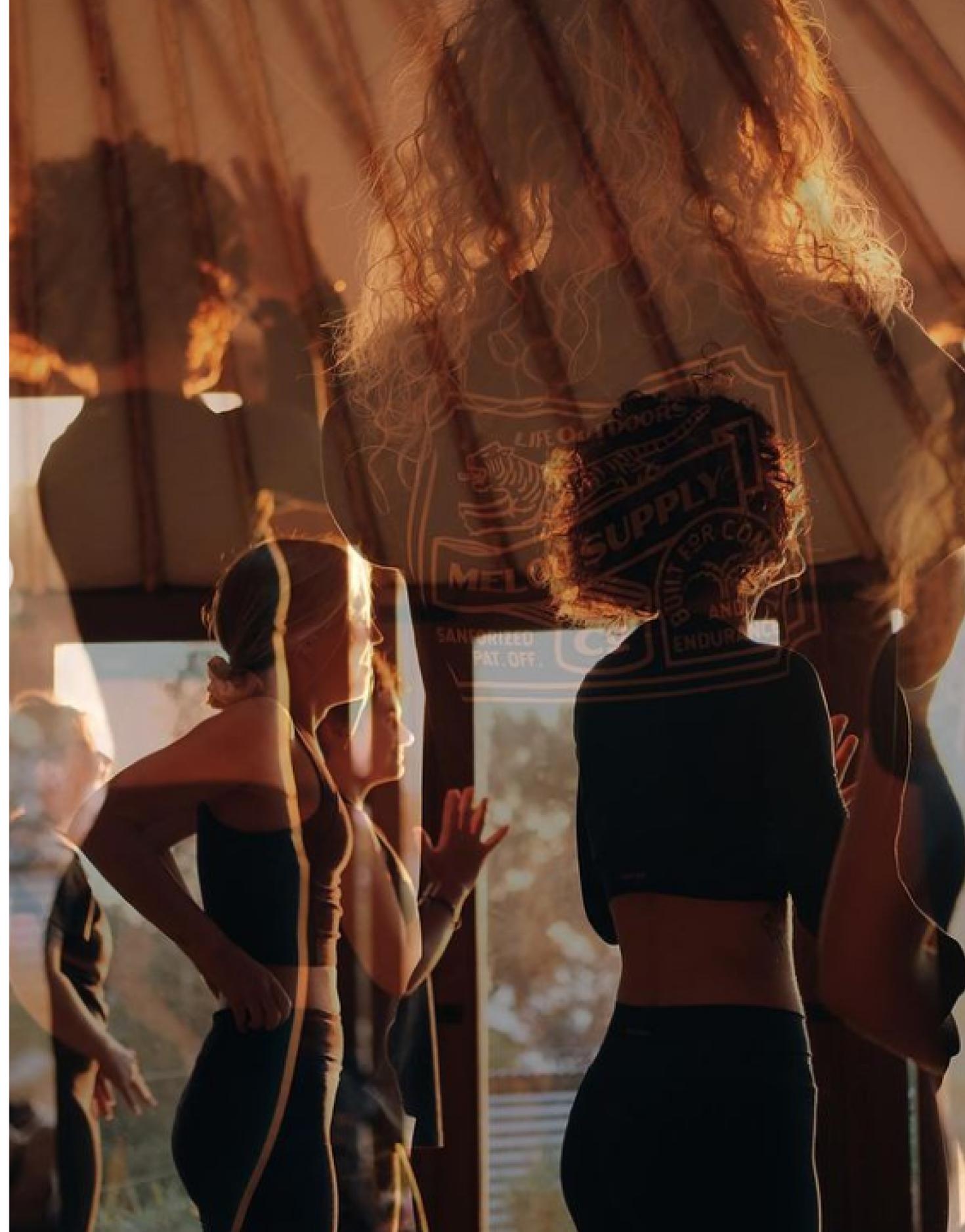
Venez vous ressourcer et booster votre immunité pour être  
rayonnante tout l'hiver !

Tous les jours, des cours de yoga Kundalini vous permettront  
d'élever votre vibration et ceux de Yin apaiseront votre corps  
& votre esprit.

Pour parfaire votre éclat, des plats savoureux, plein de couleurs et  
de vitamines seront concoctés maison. D'autres surprises vous  
attendent...

- toujours dans dans un esprit léger, chaleureux & pétillant!

**Pour tous niveaux de Yoga**  
**(débutants & intermédiaires)**





## 1H30 DE KUNDALINI LE MATIN

Kundalini signifie "énergie" en Sanskrit. A travers des postures dynamiques, des chants de mantras & de la méditation, chaque matin venez réveiller l'énergie vitale qui repose au plus profond de votre être.



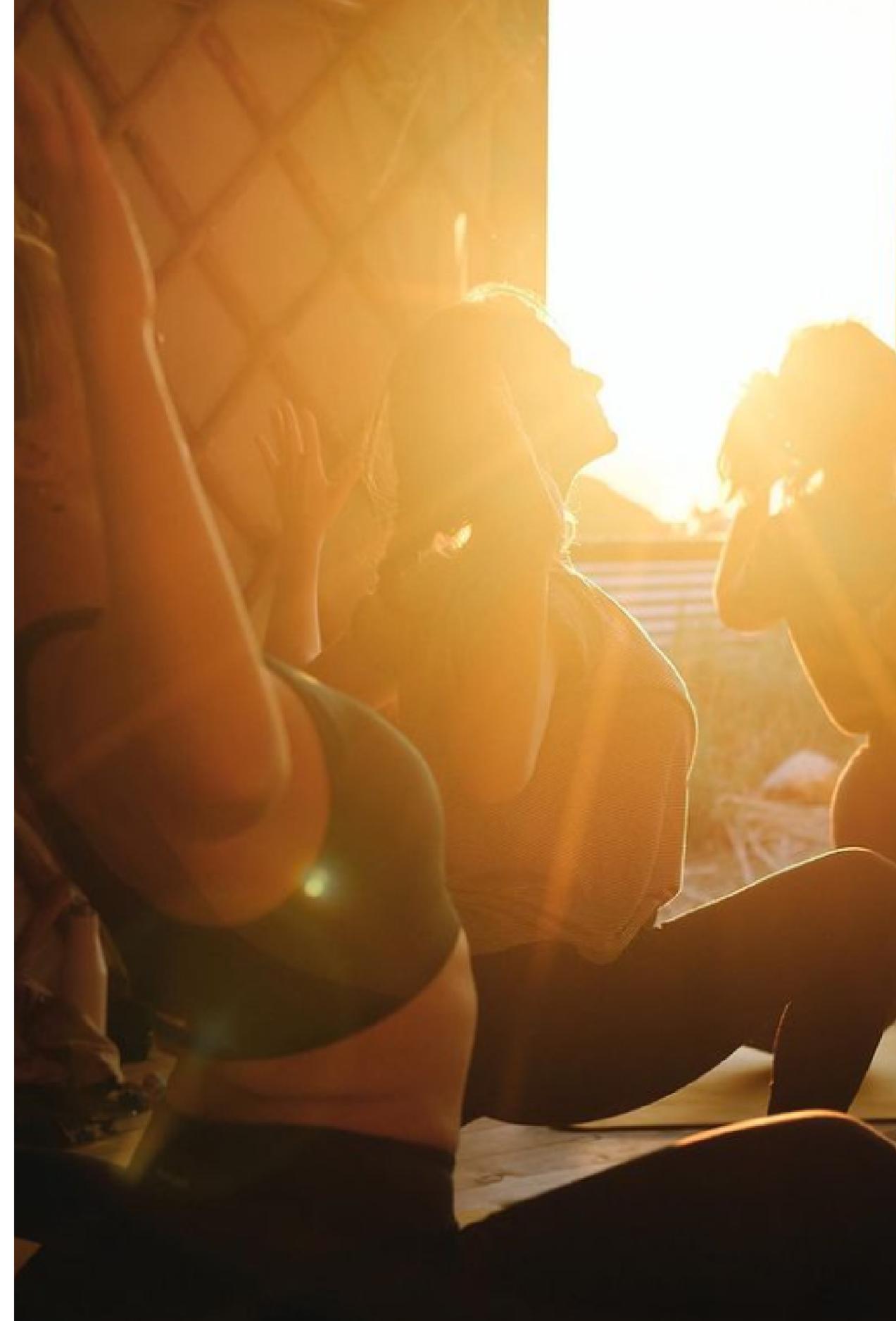
## 1H30 DE YIN YOGA LE SOIR

En fin de journée, abandonner-vous à cette pratique douce, qui s'appuie sur la médecine traditionnelle chinoise et permet non seulement de s'assouplir mais aussi de lâcher prise et d'explorer son intérieur.



## DES REPAS SAINS ET GOURMANDS

Tanja, notre fée de la cuisine, concoctera rien que pour vous des repas à partir de produits locaux, de saison & bio. Des repas végétariens pleins de couleurs, gourmandises & de saveurs qui vous feront rayonner d'énergie.



# & D'AUTRES ACTIVITES POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN !



Une initiation à l'Ayurveda (doshas, constitution de naissance...)



Des rituels (journaling...)



Des ballades & randonnées en pleine nature



Possibilité de massage ayurvédique abhyanga (en supplément)



et d'autres surprises!



# Lieu & Localisation

Au pied du Mont Ventoux dans le Vaucluse provençal, Vénasque est classé un des "plus beau village de France".

A 12km seulement de la Gare de Carpentras, le mas entièrement renové du Domaine des Hautes Herbes vous prolongera au coeur de la nature et des contreforts de Vénasque.

Un havre de paix idéal pour y prendre les repas au soleil, écouter les cigales ou contempler les nuits étoilées.



# Lieu & Localisation



## LOGEMENT SUR SITE: 6 PLACES

- 2 chambres doubles (lits doubles ou 2 lits simples de 90cm)
- 1 chambre avec 2 couchages en lits superposés
- 1 Salle de Bain à partager



## LOGEMENT AU COEUR DU VILLAGE: 4 PLACES

(à 10min à pied du site)

- 1 maison privée avec 4 places
- 2 chambres doubles avec 2 lits simples de 90 cm

## COMMENT S'Y RENDRE



A 3H40 en train de Paris Gare de  
Lyon en train

A 15 minutes en voiture de la Gare  
de Carpentras

*(où nous pourrons venir vous  
chercher selon horaires & dispos)*

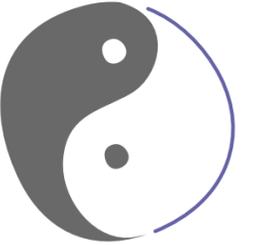


# Planning

## JEUDI 30 SEPTEMBRE

**Après-midi:** Arrivées & Welcome Drink

**Soirée:** Cercle d'ouverture, méditation Kundalini & Cours de Yin Yoga



## VENDREDI 01 OCTOBRE

**Matin:** Yoga Kundalini, Petit Déjeuner, Temps libre (ballade...)

**Après-midi:** Déjeuner, Atelier Initiation Ayurvédique & Yin Yoga

**Soirée:** Diner & Surprise



## SAMEDI 02 OCTOBRE

**Matin:** Yoga Kundalini, Petit Dé , Atelier recettes Ayurvédiques

**Après-midi:** Déjeuner, Temps Libre & Yin Yoga

**Soirée:** Diner & Surprise

## DIMANCHE 03 OCTOBRE

**Matin:** Yoga Kundalini, Brunch

**Après-midi:** Départs



# Qui sommes-nous ?



"Actuellement professeur de Yoga Kundalini & Thérapeute Ayurvédique je suis animée par essayer de reconnecter les gens à leur être intérieur, à plus s'écouter afin de se sentir en harmonie dans leur corps et leur esprit. Le Kundalini, ce yoga puissant fait partie de ma vie et mon envie de le transmettre me porte au quotidien.

Au plaisir de vous rencontrer et de pratiquer à vos côtés.

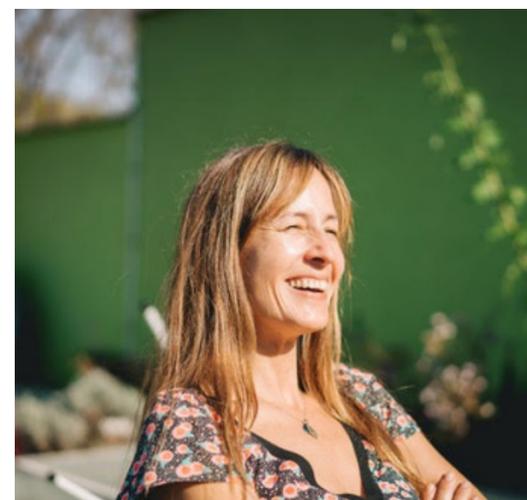
We are one,

Sat Nam" **NANCY**



"Grande fan de voyages & de découvertes cela fait 6 ans que je travaille en marketing dans l'industrie hôtelière. Et depuis quelques années c'est faire voyager des personnes d'une manière plus spirituelle, plus intérieure qui me passionne. Après 2 ans d'études en Ayurveda, je suis aujourd'hui également professeur de Yin Yoga & Vinyasa Yoga. Ces pratiques m'aident à travers les épreuves mais participent aussi grandement à mon épanouissement. Alors si je peux vous apporter ne serait-ce qu'une infime partie de bien-être le pari est gagné! "

**VICTORIA**



" Je suis Tanja, une allemande qui est arrivée en France en 2001 en quête d'amour. Après des années passés à travailler dans l'industrie du cinéma je me ré-invente aujourd'hui comme thérapeute en Ayurveda. Tout aliment, à son état naturel, est porteur d'énergie que notre système digestif transmet à tout notre organisme. Avec une conscience écologique de plus en plus forte j'aimerais vous prouver que l'on peut manger de façon gourmande en faisant attention à la planète et à notre santé. " **TANJA**

## **TARIF: 475€/personne**

4 jours, 3 nuits tout inclus - sauf transports, massage & alcool.

Un acompte de 150€/personne sera demandé pour réserver sa place

**COVID-19:** le séjour sera entièrement remboursé si des législations gouvernementales sanitaires nous empêchent de maintenir le séjour.

**ANNULATION :** Annulation possible jusqu'à 60 jours avant le début de la date du séjour soit le 31/07/21. Au delà de cette date, l'acompte ne sera pas remboursé.

**RESERVATION & REGLEMENT :** Merci de nous

**contacter directement:**

**[retraite.spring.boost.2021@gmail.com](mailto:retraite.spring.boost.2021@gmail.com)**

# **Réservations Tarifs & Conditions de vente**