Retraite
YOGA & MEDITATION

DU 5 AU 9 MAI 2027
AU DOJO DU PLESSIS, CHARENTE

AVEC MARION DUVAL

Au programme

Matins

DES PRATIQUES DYNAMIQUES INSPIRÉES DE L'ASHTANGA VINYASA, ADAPTÉES AUX POSSIBILITÉS ET À L'EXPÉRIENCE DE CHACUN

MÉDITATIONS GUIDÉES

Après-midis

ATELIERS THEMATIQUES : EXPLORATION ANATOMIQUE, PHILOSOPHIE DU YOGA
DES PRATIQUES DOUCES (YIN YOGA / YOGA NIDRA)

ET BIEN SÛR DU TEMPS POUR PROFITER DU LIEU, DE LA PISCINE, RÊVER, SE RESSOURCER, SEUL·E OU EN GROUPE

Le Lieu

Le Dojo du Plessis est un lieu merveilleux, au milieu des vignes, entouré d'arbres fruitiers, situé entre Angoulême et Cognac.

Nous sommes hébergés en pension complète, par nos hôtes Catherine et Hervé. Les repas, délicieux, sont entièrement végétariens.

L'hébergement se fait en chambres partagées, avec possibilité d'être en chambre individuelle selon la disponibilité, moyennant un supplément de 20 à 40 euros par nuit.

Accès

La gare d'Angoulême est à 1H35 de TGV de Paris et 35 min de Bordeaux. Des transferts collectifs depuis la gare seront organisés au besoin.

Informations pratiques

DU 5 AU 9 MAI 2027
SÉJOUR DE 5 JOURS ET 4 NUITS
ARRIVÉE ET DÉPART À PARTIR DE 15H

Tarifs

Early Bird : frais pédagogiques 290 € + frais de séjour 268 € — Total : 558 €
4 tarifs disponibles à ce prix !

Tarif standard : frais pédagogiques 370 € + frais de séjour 268 € — Total : 638 €

LE SÉJOUR INCLUT

Accueil du Mercredi après-midi au dimanche après-midi
en pension complète (4 nuitées).
Une session de bain japonais.

Transports et accès au Sauna non inclus.
Deux places à tarif boursier sont également disponibles.
Contactez-moi pour en savoir plus.

INFO ET RÉSERVATION :
Écrire à mariondvlyoga@gmail.com

A propos de Marion



Ma pratique s’enracine dans l’Ashtanga Yoga, que j’enseigne avec une attention particulière aux besoins et aux possibilités de chacun. Je propose un enseignement à la fois structuré et adaptable, qui invite à développer l’écoute du corps et du souffle, sans chercher à imposer un modèle unique.

Le Black Lotus Yoga, que j’étudie auprès de Ty Landrum, enrichit également mon approche et m’ouvre de nouvelles possibilités de mouvement et de séquençage.

Mon enseignement est aussi nourri par la méditation et la philosophie bouddhiste. J’envisage les pratiques de pleine conscience comme des chemins d’exploration et de transformation, qui nous donnent des outils pour rester ancrés et attentifs au monde qui nous entoure, et cultiver la force et le sens nécessaires pour y prendre pleinement part.

Retrouvez-moi sur Instagram : @mariondvlyoga
Et sur mon site : marionduvalyoga.com

INFORMATION ET RÉSERVATION
MARIONDVLYOGA@GMAIL.COM