



La voie de la transformation

14-17 MAI 2026

RETRAITE DE YOGA

AVEC MARION DUVAL

AU PROGRAMME

Des pratiques pour nourrir le corps et l'esprit

Matinées

Pratiques de Yoga dynamique basées sur l'Ashtanga, accessibles à tous

Un atelier philosophie du Yoga

Après-midi

Ateliers thématiques : Explorations anatomiques, Pranayama, Méditations guidées

Pratique de Yin Yoga et Yoga restauratif, pour équilibrer et apaiser le système nerveux

Mais aussi de délicieux repas végétariens faits maison par notre hôte et du temps libre pour rêver, profiter de la Nature, de la piscine...



LE LIEU

Le Dojo du Plessis est un endroit merveilleux, au milieu des vignes, entouré d'arbres fruitiers. Il est situé entre Cognac et Angoulême, et est accessible en TGV depuis Paris (1h50) ou Bordeaux (35min).

L'hébergement se fait en chambres partagées. Possibilité d'être en chambre individuelle dans la limite des places disponibles (frais supplémentaire).



INFORMATION ET RESERVATION

- **Frais de séjour à régler directement au Dojo : 201€**
- **Frais pédagogiques à régler directement à Marion pour réserver votre place : 250€** si réservation avant le 15/12/2025 ou **290€** après le 16/12/2025

Ce prix inclut: 3 cours par jour, repas végétariens, nuitée en chambre partagée (option chambre seule : +20€/nuit avec SDB partagée, +40€/nuit avec SDB privée), accès à la piscine, une session de bain japonais.

N'inclut pas: Vos billets de train, la navette depuis Angoulême (compter 10 -15€ par trajet depuis la gare), l'accès au Sauna

- **Arrivée** : le jeudi 14 mai entre 14h et 17h
- **Départ** : le dimanche 17 mai entre 14h et 17h

POUR RESERVER

Me contacter par mail : mariondvlyoga@gmail.com

Pour info et question : +33678965260

L'ENSEIGNANTE

Le Yoga fait partie de la vie de Marion depuis bientôt 15 ans. Elle est passionnée par la transmission de l'Ashtanga Yoga, une pratique transformatrice puissante, en ayant à cœur de proposer des cours accessibles et inclusifs, et de transmettre un sens du respect et de l'écoute de soi. Elle aime équilibrer avec des pratiques plus douces et méditatives, comme le Yin ou le Yoga restauratif.



Elle s'est initialement formée à Paris auprès de Linda Munro & Gérald Disse et continue depuis son apprentissage avec des grands noms de l'Ashtanga : Chuck Miller, Richard Freeman & Mary Taylor, Ron Reid & Marla Meenaski. En parallèle du Yoga, elle étudie la philosophie bouddhiste et la méditation auprès de Luis Salamanca.

Marion enseigne l'Ashtanga Yoga, le Yin Yoga et le Vinyasa Yoga depuis 2019, principalement au studio Agora Lisboa à Lisbonne, auprès de Sonia Almaric.

Me retrouver sur IG : @mariondvlyoga

Visiter mon site internet : www.marionduvalyoga.com