

# RETRAITE DE YOGA DU 12 AU 17 OCTOBRE 2024



Résidence Costa Pruneta  
Proximité de Saint Florent,  
Haute Corse

**EMMANUELLE ROYER**

---

# Se ressourcer et se reconnecter

Animée par Emmanuelle, cette retraite est conçue pour plonger dans l'univers du ressourcement et de la reconnexion à travers une combinaison de Hatha Yoga, de Yoga doux, d'atelier culinaire et de massage.



## Mémo

- Du 12 au 17 Octobre 2024 (6J/5N)
- Lieu: Haute Corse
- Accessible aux débutants comme aux confirmés.
- Type de Yoga: Hatha Yoga & Yoga doux
- Atelier culinaire
- Massage

Pour cette retraite de yoga axée sur le ressourcement et la reconnexion avant l'hiver, je vous convie à rejoindre une magnifique villa nichée au cœur de la Haute Corse. Immergée dans un cadre naturel d'une quiétude absolue, cette maison offre une vue à couper le souffle sur le Cap Corse. C'est une invitation authentique à un voyage intérieur, une expérience qui promet d'être intense en émotions et en découvertes.

---

# L'hébergement



1. Bénéficiez d'une chambre double partagée offrant une vue exceptionnelle, d'une superficie d'environ 15m<sup>2</sup>, équipée de deux lits simples ou d'un lit double.

2. Profitez des séances de yoga qui auront lieu autour de la piscine, sur la vaste terrasse offrant une magnifique vue sur la mer et les montagnes.



3. Savourez vos repas sur la terrasse avec une vue dégagée sur le maquis Corse.
-



*Le tarif: 1430€*

Profitez d'un séjour en chambre double partagée, inclus :

- Les repas (brunch, collations, dîner)
- 12 heures de pratique de yoga
- 1 conférence sur l'alimentation
- 1 atelier culinaire
- 1 massage

## Informations complémentaires

- Le transport jusqu'au lieu de séjour n'est pas inclus dans le tarif.
  - L'aéroport ou le port maritime le plus proche est Bastia, à seulement 30 minutes de la maison.
  - Il est possible d'organiser un transfert de l'aéroport ou du port jusqu'à la maison moyennant des frais supplémentaires.
  - Tous les repas sont végétariens.
  - Si vous le désirez, vous avez la possibilité d'apporter votre propre matériel de yoga.
-

# Programme

**12/10/24**

- Arrivée des participants à partir de 14H00,
- Installation dans les chambres,
- Prise de RDV pour les massages
- Pratique de Yoga doux (1H15)
- Dîner végétarien.

**13/10/24**

- Pratique de Hatha Yoga (1H30)
- Brunch végétarien.
- Temps libre (Plage, randonnée, visite des artisans ...)
- Pratique de Yoga doux (1H15)
- Dîner végétarien.
- Conférence sur l'alimentation (1H00)

**14/10/24**

- Pratique de Hatha Yoga (1H30)
- Brunch végétarien.
- Temps libre (Plage, randonnée, visite des artisans ...)
- Pratique de Yoga doux (1H15)
- Dîner végétarien.



# Programme

## 15/10/24.

- Pratique de Hatha Yoga (1H30)
- Brunch végétarien.
- Temps libre (Plage, randonnée, visite des artisans ...)
- Pratique de Yoga doux (1H15)
- Atelier culinaire végétarien.
- Dîner végétarien.

## 16/10/24

- Pratique de Hatha Yoga (1H30)
- Brunch végétarien.
- Temps libre (Plage, randonnée, visite des artisans ...)
- Pratique de Yoga doux (1H15)
- Dîner végétarien.

## 17/10/24

- Petit déjeuner végétarien.
- Départ des participants avant midi.



## Les intervenants

Elodie nous accueillera dans sa villa et ses cabanons de bois. Elle partagera ses meilleures adresses d'artisans et ses chemins favoris. A table, elle mettra à l'honneur les saveurs et les senteurs de la région du Nebbiu, en cuisinant pour nous les produits des villages voisins.



Emmanuelle, enseignante de yoga passionnée depuis 20 ans, guidera deux sessions de yoga par jour lors de cette retraite axée sur le thème: 'Se ressourcer et se reconnecter'. Pratique corporelle et exercices respiratoires se mélangent pour former un voyage ressourçant menant peu à peu vers un mieux-être, une harmonie du corps, du cœur et du mental. Cette retraite de Yoga vous invite à vous reconnecter et à lâcher prise.

Florence, coach en nutrition, proposera une conférence sur l'alimentation et comment adopter des conseils pratiques pour manger de façon plus équilibrée et plus saine.

Cette discussion se prolongera pendant le stage autour d'un atelier culinaire suivi d'un dîner.



# Demande de réservation

Nom:

Prénom:

Date de naissance:

Téléphone:

Email:

Commentaires / Questions:



*Merçi!*

2 square Roland Garros

35000 Rennes



06.22.90.49.87



[www.yulumai.com](http://www.yulumai.com)



[contact@yulumai.com](mailto:contact@yulumai.com)