

Studio Zacorpszen : 6 rue du foirail
15230 Lacapelle barrés
Tel: 0677606271

Votre intervenante : **Marie-Christine**

Retraite Pilates et yoga

★ "L'automne, un mouvement vers l'intériorité" ★

Du 27 septembre au 2 octobre



Vendredi 27/09

16h - Arrivée des participants au **studio Zacorpszen**. Cercle de bienvenue présentation du programme.

16h30 - cours de yin yoga une pratique douce et relaxante accompagnée d'un bain sonore pour décupler l'expérience de la détente...

18h - Accueil «Chez Marie» déposer vos valises et s'installer dans les chambres.

<https://www.hotel-chezmarie.com/>
Tel: 04 71 47 57 01

19h30 - Dîner

Soirée sous les étoiles (Pranayama méditation en silence)

Samedi 28/09

À partir de **7h30** – petit déjeuner

8h30 - Do in réveil musculaire, ancrage

9h00 à 10h30 - cours de Pilates (travail des muscles profonds)

Temps libre *

12h15 - Déjeuner

Temps libre *

16h30 à 18h30 - yoga yin une pratique douce et relaxante à la lueur de la bougie pranayama méditation

19h30 - Dîner

Soirée sous les étoiles ! A la découverte des mudras

Dimanche 29/09

À partir de **7h30** petit déjeuner

8h30 - Do in.....

9h00 à 10h30 cours de yoga vinyasa des saisons (automne poumons / gros intestin)

Un yoga dynamique dans lequel nous enchaînons de manière fluide différentes séries d'asanas (postures).

Temps libre*

12h15 - déjeuner

Temps libre*

16h30 à 18h30 - feldenkrais (se connecter à son corps d'une manière profonde, en associant mouvement et proprioception...)

19h30 - dîner

Soirée sous les étoiles et bain sonore !

Lundi 30/09

7h - départ pour une journée randonnée (tôt le matin à l'écoute du brame du cerf)

17h -18h30 yoga restauratif (ce yoga où on prends le temps de rien faire...)

19h30 - dîner

Mardi 01/10

7h30 - petit déjeuner

8h30 - Do in...

9h00 - 10h30 Pilates matériel (cibler les groupes musculaires)

Temps libre*

12h15 - déjeuner

Temps libre*

16h30 -18h30 Cours de Yoga fascias (Utilisation d'outils pour retrouver de l'élasticité un confort, relâchement musculaire...)

19h30 - dîner

Soirée sous les étoiles, échange et bain sonore !

Mercredi 02/10

8h - petit déjeuner

Échange retour sur notre séjour

10h - libération des chambres

Profitez des temps libres

- Pour réserver vos massages et profiter de l'espace SPA
<https://www.hotel-chezmarie.com/>
ou 06 70 73 46 34

- Découvrir la création de mandala, pour renouer avec son enfant intérieur

- Tirage d'Oracle

ou simplement vous reposer

Pendant ces temps libre il vous sera aussi proposé 2 randonnées en fonction de la météo (sur inscription)

Une belle semaine en perspective !

TARIF : de l'hébergement PC

Chambre partagée **600€**

Chambre individuelle **785€**

Tarif des prestations (pilate, yoga...) **300€**