

Un temps de retrait YOGA, MEDITATION, SOPHROLOGIE et MARCHE au cœur de Vézelay

Se recentrer, s'écouter et se retrouver,
dans un lieu hors du temps proche de l'Abbaye de Vézelay, dans le
massif du Morvan, à 240 km au sud de Paris.

Le gîte qui nous reçoit date du XII^e siècle il accueille des pèlerins
depuis des siècles.

Le lieu est propice à la méditation, le village en haut d'une colline est
entouré de nature et nous pratiquerons dans la salle d'une tour en
pierre du Moyen Age,

Nous composerons des journées riches de toutes ces possibilités.

2 journées de retraite
Du vendredi 3 avril en fin d'après midi
au dimanche 5 avril après midi

Coût de l'atelier :
250 € ttc
(hors transport, repas et hébergement)

Philippe Keit



Formé au yoga et à la méditation depuis 1995 Philippe obtient un professorat de Yoga validé par Swami Pragnyananda Saraswati en 2008.

Par la suite, diplômé de l'Académie de Sophrologie de Paris il se forme également à la méthode DECEMO issue de l'EMDR ainsi qu'à l'hypnose humaniste.

Installé en cabinet privé à Montreuil (93), Philippe intervient en tant que formateur à l'Académie de Sophrologie de Paris et également en maisons associatives, en clinique psychiatrique, en collèges et lycées publiques et privés puis pour un programme de prévention du diabète (Dites Non au Diabète) en collaboration avec la CPAM et le Ministère des solidarités et de la santé.

Isabelle Mélin-Daniau



Professeur de yoga depuis une vingtaine d'année, ancienne formatrice à l'Ecole Française de Yoga, titulaire d'un Brevet d'Éducateur Sportif en gymnastique, Isabelle s'engage pleinement dans cette voie d'éveil de la conscience, les propositions s'enracinent dans cette vision large du Yoga.

Les interventions pragmatiques se font auprès d'un large public : accompagnement aux changements par le Yoga du Mental en entreprise (Total, Adidas, SNCF, institutions...), séances individuelles et collectives, ateliers et séminaires, de la naissance à la fin de vie, intervention auprès de personnes handicapées...

PROGRAMME

Les pratiques proposées lors de cette retraite seront articulées au gré de nos intuitions.

Afin de garantir une qualité de pratique optimale, le nombre de participants sera fixé à 6

- Des temps de méditation
- Des Pranayama (pratique de « maîtrise » du souffle)
- Du Yoga postural
- De la Sophrologie
- Des marches méditative en mauna (silence)
- Et beaucoup d'échanges

Conditions :

Les frais pédagogiques sont de 250€ ttc/pers

(Les frais d'hébergement, de repas et de transport ne sont pas inclus, comptez environ 150€ à 200€ en supplément pour la durée de la retraite)

-Les inscriptions devront être effectuées au plus tard le 29 février 2020

Modalités d'inscription sur :

<https://3-bis.fr/retraite-en-yoga-meditation-sophrologie-a-vezelay/>

Pour toute information complémentaires merci de nous contacter.

Isabelle Mélin-Daniau : 06.63.29.36.52

Philippe Keit : 06.60.08.05.05

email : retraite.vezelay@3-bis.fr

Sites web pour plus d'information :

<http://3-bis.fr> et <http://isabellemelin.blogspot.com/>

