



# YOGA & AYURVEDA

## RETRAITE SILENCIEUSE

---

Quelques jours hors du temps pour expérimenter le silence et une nature somptueuse, pour apaiser le corps et l'esprit, se retrouver, se réaligner.

Anti-stress naturel, purifiant et ressourçant, le silence a fait ses preuves auprès des centaines de silencieux qui se sentent après expérience plus légers, joyeux, libérés.

- Les techniques du Natha Yoga, principalement axées sur le souffle, préparerons le corps et le mental à la pratique de la méditation.
- Vous bénéficierez pendant le weekend d'un soin shirodhara, soin ayurvédique appelé aussi « soin royal ». Ce soin procure un profond apaisement, une relaxation globale du corps et de l'esprit, Parmi ces nombreux bienfaits, le shirodhara nourrit et apaise le système nerveux, agissant en profondeur sur le stress, l'anxiété, les difficultés à se concentrer, les problèmes de sommeil. Il purifie, régénère et stimule l'élimination des toxines mentales.
- L'Ayurveda vous accompagnera aussi pendant les repas, végétariens, bio, concoctés avec amour par notre hôte selon les 6 saveurs de l'Ayurveda qui mettront également au repos votre système digestif.
- Des temps de marche méditative seront proposés, ainsi que des temps libres pour lire, écrire, étudier, se balader, s'ennuyer.

Vous partez en exploration à l'intérieur de vous !

Sur réservation uniquement

La Voix de l'Arbre - [contact@lavoixdelarbre.fr](mailto:contact@lavoixdelarbre.fr) – 06 58 20 83 88  
Katha Yatra Ayurveda - [contact@katha-yatra.com](mailto:contact@katha-yatra.com) – 06 46 81 06 87

## PROGRAMME

Vendredi

14h-16h30 : accueil au gîte

17h : présentation en groupe

18h30-19h30 : pranayama (travail sur le souffle)

20h: dîner (buffet)

21h-21h30: Méditation

Samedi

7h: Méditation (facultatif)

8h: Tisane (self-service)

8h30-10h : Natha Yoga

10h : collation (facultative)

10h30-12h30 : shirodhara selon planning ou temps libre

12h30: déjeuner en silence

14h-16h: shirodhara ou temps libre

16h30-17h : Méditation

17h-19h: Natha Yoga

19h30: dîner

20h30-21h30: Méditation

Dimanche:

7h: Méditation (facultative)

8h: Tisane

8h30-10h : Natha Yoga

10h : collation (facultative)

10h30 – 12h30 : shirodhara selon planning ou temps libre

13h : Déjeuner de clôture / retour à la parole

14h30-15h : Méditation facultative et départs (selon couvre-feu)

## ATTENTION

Pendant le weekend, les télécommunications / téléphones / tablettes seront coupés.

Vivre une retraite en silence ne signifie pas que vous allez vivre toute la durée de celle-ci sans ouvrir la bouche. Cela signifie qu'il n'y a pas de conversations avec les autres personnes en retraite ou à l'extérieur.

Plus largement, il s'agit d'apprendre à s'extraire du bruit ambiant et du bavardage, notamment en coupant son téléphone portable, en cessant de consulter ses mails pendant la durée de la retraite, etc. Ceci est au service du silence intérieur, afin de permettre à chacun d'être plus attentif et plus réceptif à la relation entre soi et le monde.

Numéro d'urgence à communiquer à vos proches :

Anne-Claire Goullier : 06 58 20 83 88

Pauline Pagliuzza : 06 46 81 06 87

## LIEU

Domaine de la Vie Dense  
Bézidalan, 56256 ELVEN

## Comment venir?

Pour venir jusqu'au Domaine La Vie Dense, vous pouvez choisir la voiture, ou le train. A la gare de Vannes à une heure précisée sur le mail de confirmation d'inscription, une voiture taxi vous attend pour vous acheminer jusqu'à Bézidalan avec une participation de 5 euros par trajet.

## TARIFS

**310€ Hors frais d'hébergement et repas**

Repas : 60€

(2 déjeuners et 2 dîners compris, collations du samedi et du dimanche en suppléments sur réservation)

Hébergements sur place au Gîte La Vie Dense :

**(DRAPS NON FOURNIS)**

Chambre seule « Vert d'O » : lit double, 64€/nuit

Chambre à partager « Bleu Indigo » : 3 personnes, 59€/nuit

Chambre à partager « Mezza-Nipone » : 2 personnes, 18€/nuit

Emplacement pour tente ou camion : 10€/nuit

Pour toute réservation hébergement et repas, contactez Carole Daffis, Gîte La Vie Dense :

[laviedense@gmail.com](mailto:laviedense@gmail.com) / 06.85.71.94.73



Anne-Claire Goullier

Educatrice spécialisée formation initiale, formée à la sophrologie, plus récemment à l'hypnose éricksonienne, anime les ateliers collectifs et individuels de Natha Yoga, chant et méditation dans Morbihan. Sa démarche professionnelle s'oriente vers la rééducation respiratoire corporelle, l'accompagnement thérapeutique, la valorisation de l'aptitude de chacun à mobiliser ses ressources.



Pauline Pagliuzza

Conseillère consultante en Ayurveda en itinérance à bord d'un camping-car, elle vous propose des soins ayurvédiques relaxants, drainants et énergisants, qui favoriseront l'élimination d'Ama (les toxines), pour un bon nettoyage et rééquilibrage du corps et de l'esprit.



Carole Daffis

Elle vous accueille au Gîte de La Vie Dense, dans un petit hameau à 15km de Vannes en Morbihan, au bout d'un chemin qui donne sur les champs. Elle expérimente la permaculture sur son terrain de 6000m<sup>2</sup> (ateliers à l'année), dans un esprit de partage, d'échanges et de soin. Sa cuisine simple, saine et facile à réaliser, pourra inspirer votre quotidien, améliorer peut-être vos habitudes culinaires et votre bien être, en fonction de votre constitution personnelle.



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## MES COORDONNEES

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

## MON INSCRIPTION

*Veillez vérifier les disponibilités*

4 au 6 juin 2021

Hébergement :

- Je me loge par mes propres moyens
- Je réserve une chambre au gîte de La Vie Dense
- Je réserve un emplacement pour ma tente
- Je réserve un emplacement pour mon camion

Repas :

- Collations
- Déjeuners + Dîners

Je joins un chèque d'acompte de 150 € à l'ordre de « Association La Voix de l'Arbre » et m'engage à régler le solde à mon arrivée à l'entreprise « Katha Yatra Ayurveda ». Le chèque ne sera encaissé qu'à confirmation du stage. En effet au vu des évènements récents La Voix de l'Arbre et Katha Yatra Ayurveda se réservent le droit de pouvoir annuler leurs activités. Si vous ne recevez pas la confirmation par mail de l'inscription sous 2-3 semaines, veuillez nous contacter.

Pour toute annulation (écrite) à l'initiative du participant un mois avant le début du stage ou en cas de raisons médicales, le chèque d'arrhes pourra vous être restitué. Après ce délai il ne sera pas rendu. En cas de retard au début du stage ou de départ anticipé, la totalité des arrhes reste acquise par La Voix de l'Arbre.

Age : ..... Date de naissance : .....

Poids : ..... Taille : .....

Antécédents médicaux importants à signaler :

.....  
.....

Je prends des médicaments ? Si oui, lesquels ? :

.....  
.....

➔ L'arrivée au gîte est à partir de 14h le vendredi et le départ le dimanche après 15h  
Nous pouvons mettre en contact les stagiaires pour du covoiturage.

### EN SIGNANT JE CERTIFIE :

- Avoir une assurance responsabilité civile pour la pratique sportive et déclare assumer mes responsabilités personnelles individuelles et en groupe.
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique du Yoga
- Être en bonne santé physique.
- M'être informé(e) sur le yoga et les soins corporels ayurvédiques (indications, déroulement, intérêts...). Ces pratiques corporelles se réfèrent à la « médecine-ayurvédique de l'Inde » et ne s'apparentent en aucun cas au système médical français. Elles ne peuvent donc en aucun cas remplacer l'avis d'un médecin, d'un praticien de santé dûment qualifié en France, ou d'un traitement médicamenteux . Exemples de contre-indications : rhume, bronchite, grippe, covid-19, diarrhée, vomissements, fièvre, cancer, grossesse (premier à 6 mois), autre cas sauf avis préalable d'un professionnel médical : maladie auto immune ou véhiculée par le sang, problèmes du système circulatoire (thrombose, phlébite, varice - importantes), cicatrices ou blessures récentes, hypertensions sévères, problèmes cardiaques, opération chirurgicale récente, autres.....
- Décharge le/la praticien(ne) en yoga ou en soins ayurvédiques de toute responsabilité et renonce à engager toute poursuite s'il survenait un accident après la pratique de yoga ou de soins ayurvédiques.

DATE :

SIGNATURE :

Inscriptions :

Katha Yatra Ayurveda - contact@katha-yatra.com – 06 46 81 06 87

La Voix de l'Arbre - contact@lavoixdelarbre.fr – 06 58 20 83 88

Adresse Postale : La Voix de l'Arbre – 54 rue du Chateau – 56400 AURAY (chèque à l'ordre La Voix de l'Arbre)