

dimanche 12 janvier

RETRAITE DIGITALE

Quand il fait froid dehors,
cocoonez-vous au chaud !

yoga & self care

LE CONCEPT DE LA RETRAITE

Une journée pour vous remettre des fêtes, ça vous dirait ? Prendre du temps pour vous sans vous fatiguer avec la logistique des déplacements, dans tout le confort de votre salon...

Bienvenue dans la retraite digitale 'RECHARGE' : une pause douce et méritée dans votre quotidien surchargé pour mieux traverser l'hiver, s'alléger de 2024 et accueillir comme il se doit la nouvelle année.

'RECHARGE', c'est une journée entièrement dédiée à votre bien-être (en quelques sortes une évasion sans quitter la maison), visant à nourrir aussi bien votre corps que votre esprit, pour vous recentrer, vous ressourcer et repartir revitalisé.e.

Au programme : pas moins de 7h d'activités variées (morning flow, naturopathie, yin yoga, vinyasa, auto-massage, pranayama, méditation) réparties en 5 rendez-vous placés tout au long de la journée, pour un programme équilibré qui respecte les possibilités du corps.

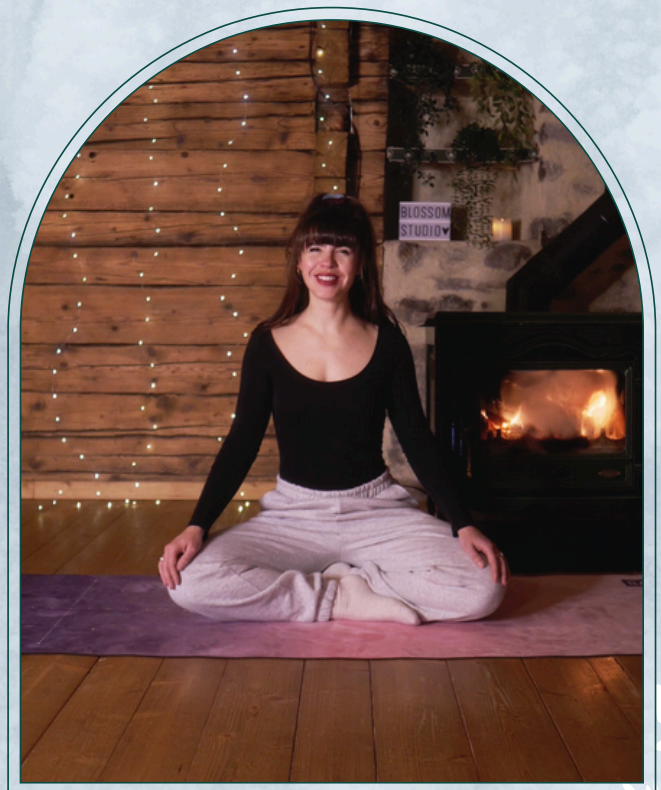
La retraite digitale 'RECHARGE' vous donne l'opportunité de ralentir le temps d'une journée pour reprendre votre souffle et prendre un nouvel élan !

QUELQUES MOTS SUR LA PROF

Je m'appelle Alice Jouchoux, je suis professeure de yoga et naturopathe.

Je vous propose une pratique en conscience, où l'attention est portée sur le souffle, le corps et ses sensations. Place à la reconnexion à soi. On laisse de côté les objectifs de performance pour privilégier la bienveillance et la progression dans le respect des possibilités de chacune. Je mets la relaxation physique et mentale au cœur de mes cours, qui s'apparentent à une méditation en mouvement, ou encore un voyage où l'on part à la découverte de notre essence-même.

Mon métier de naturopathe fait que je possède un large éventail de techniques de relaxation (respiration, sophrologie, acupression, méditation...) que je parsèmerai dans nos séances tout au long de la retraite... Je vous sensibiliserai également aux bases de la naturopathie dans votre assiette, afin de vous donner les clés d'une alimentation plus saine et ainsi poursuivre les bienfaits de cette retraite dans votre quotidien.



LES ACTIVITÉS

Les cours de yoga sont ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant·e, intermédiaire ou avancé·e. Des options vous seront proposées pour que chacun·e puisse progresser à son rythme.

Les activités abordées durant la retraite seront les suivantes :

MORNING FLOW

Pratique matinale comprenant un déverrouillage articulaire & réveil musculaire, suivis d'un petit flow.

YIN YOGA

Pratique imprégnée de lenteur consistant à maintenir des postures d'étirement passif tout en observant les fluctuations du mental.

VINYASA

Pratique dynamique, tant dans le rythme que l'intensité des postures, pour réchauffer et énergiser tout le corps.

NATUROPATHIE

Cours théorique où vous seront délivrés des conseils alimentaires pour améliorer votre hygiène de vie.

PRANAYAMA

Terme sanskrit rassemblant de nombreuses techniques de respiration yogiques ayant pour but de relaxer ou dynamiser le corps et l'esprit.

MÉDITATION

Méthode de relaxation basée sur l'auto-induction & le voyage intérieur, permettant de diminuer les effets du stress, tout en restant pleinement conscient·e du déroulé de la séance.

AUTO-MASSAGE

Techniques d'acupression de diverses parties du corps visant à détendre manuellement tissus, organes & muscles.



LE PROGRAMME



Le programme de la journée se déroulera de la manière suivante :

9h-10h30 : morning flow « fresh start »



11h30-13h : atelier de naturopathie « la santé commence dans notre ventre »

14h30-16h : yin yoga spécial hiver

17h-18h30 : vinyasa pour se réchauffer

20h-21h : soirée cocooning (auto-massage, pranayama & méditation)



Si vous ne pouvez pas assister à un cours, voire que vous souhaitez suivre cette retraite mais n'êtes pas disponible le 12 janvier, un replay de tous les cours sera disponible durant 14 jours suite à l'évènement pour ceux qui n'auraient pas pu les suivre en live.





MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour le bon déroulement de cette retraite, vous aurez besoin des éléments suivants :

- une tenue confortable
 - un tapis de yoga
 - 2 briques (ou livres épais - type dictionnaire - et de la même taille chacun)
 - 1 sangle (ou écharpe ou ceinture)
 - 1 bolster (ou gros coussin bien rembourré)
 - une couverture (ou de quoi rester bien au chaud durant la pratique)
 - de quoi prendre des notes pour l'atelier de naturopathie
 - une balle de tennis pour l'atelier d'auto-massage (ou une gourde, un rouleau à pâtisserie, une orange, plusieurs chaussettes roulées en boule de manière à ce que le résultat soit suffisamment dur). Optionnel : une huile de massage si cela vous fait envie.
- 
- 





TARIFS & CONDITIONS

Le prix de la retraite est de 90€, payable en ligne via la plateforme du Blossom Studio.

Un tarif réduit de 70€ est appliqué aux personnes détenant un abonnement actif au Blossom Studio sous réserve de l'utilisation du code coupon BOURGEON20 lors du paiement.

Ce prix comprend les 5 cours inclus dans la journée du 12 janvier 2025.

Il ne comprend en revanche pas le matériel nécessaire à la bonne exécution de cette journée, aussi bien concernant les affaires de yoga que l'équipement informatique et la connexion internet.



À TRÈS VITE SUR LE TAPIS !

