

ohlala

RETRAITE DE YOGA

events

# Retraite de yoga

---

**oh** **lala** X AJNAYOGA  
events

**19-20-21 JUILLET 2024**

**PRÉ-INSCRIPTION EN LIGNE / EN DM**

# RETRAITE DE YOGA

**ohlala**  
events

PRÉ-INSCRIPTION E-MAIL  
[OHLALAEVENTS.AJ@GMAIL.COM](mailto:OHLALAEVENTS.AJ@GMAIL.COM)  
EN DM VIA INSTAGRAM



DURÉE DU SÉJOUR  
3 JOURS / 2 NUITS



490 EUROS



COLLEVILLE-  
MONTGOMERY,  
NORMANDIE, FRANCE

# LE PROGRAMME


< Notes



 Maison de campagne

 Yoga & méditation

 Air frais & baignade

 Repas locaux,  
végétarien

 Activités outdoor

 Atelier de fermentation

 Pranayama

 Massage

PRÉ-INSCRIPTION E-MAIL  
[OHLALAEVENTS.AJ@GMAIL.COM](mailto:OHLALAEVENTS.AJ@GMAIL.COM)  
EN DM VIA INSTAGRAM



**prioritize  
your  
peace**

*Niché au coeur de la*  
**NORMANDIE**

19-20-21 JUILLET 2024

Nous vous accueillons pour notre première retraite, dans un cadre idyllique et reposant. Les pratiques de yoga pourront se dérouler soit en salle de yoga (avec tout le matériel nécessaire à la pratique), soit en plein air face à la mer ou dans le parc entouré d'arbres.

Laissez-vous porter par la beauté du lieu et venez partager cette expérience holistique d'une vie saine de corps et d'esprit.

Nos retraites en partenariat avec Mathilde de AJNAYOGA seront sur le thème des saisons.

Notre première sur la saison la plus lumineuse, 3 jours pour laisser entrer le soleil, le mouvement, l'été et sa bonne humeur dans votre corps, votre pratique, votre vie avec des séances centrées sur l'énergie de la lumière afin d'inviter et d'équilibrer le feu qui crépite en vous.

**PRÉ-INSCRIPTION E-MAIL  
OHLALAEVENTS.AJ@GMAIL.COM  
EN DM VIA INSTAGRAM.**

*19-20-21 juillet 2024*

# LA MAISON

Ce séjour se déroule dans une maison située à Colleville Montgomery en Normandie. Maison typique de la région, elle se situe à quelques pas seulement de ses plages.

La maison vous accueille avec ses chambres spacieuses et confortables, chacune avec une salle de bain privée attenante. Pensée comme une maison familiale à l'esprit de campagne, on s'y sent tout de suite comme chez soi.

Le lieu dispose également d'un espace dédié à la pratique du yoga pour profiter d'un cadre relaxant et intimiste. Soucieuses d'alimenter les circuits courts, nous allons à la rencontre des productions locales. Autour d'un bon repas joyeux et coloré, installez-vous confortablement pour y déguster des menus travaillés pour booster votre immunité et vous régaler autour d'un moment convivial.

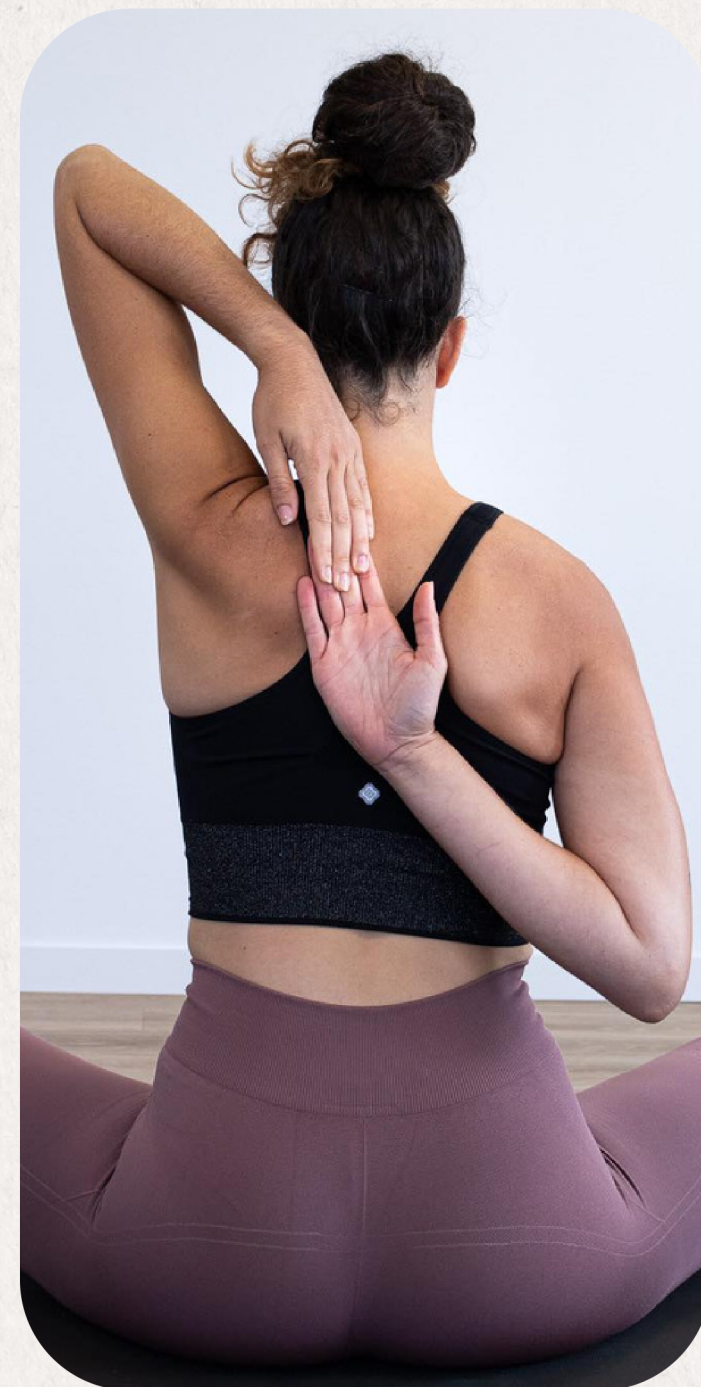
Le lieu dispose également d'un espace dédié à la pratique du yoga pour profiter d'un cadre relaxant et intimiste.



**PRÉ-INSCRIPTION E-MAIL  
OHLALAEVENTS.AJ@GMAIL.COM  
EN DM VIA INSTAGRAM.**

# TA PROFESSEURE MATHILDE

Certifiée yoga Alliance 200H  
Pratique qui s'adapte à tous les niveaux  
VINYASA HATA / YIN





# A QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE?

Ce séjour est mixte  
Il est accessible à tous

## *Ce que vous allez vivre :*

Des sessions quotidiennes de yoga avec Mathilde dans un cadre magique.

L'apprentissage autour de la fermentation.

Initiation et découverte de pratiques et outils de bien-être inspirants pour découvrir l'art de vivre qu'est le yoga en dehors de la posture.

Une expérience humaine remplie d'émotions, aussi stimulante que ressourçante dans une magnifique maison en Normandie et au plus proche de la nature.

Des moments magiques sur le tapis et en dehors, dans un environnement préservé.

Les brunchs et les dîners sains et gourmands seront cuisinés sur place et servis après vos cours de yoga pour profiter au maximum des bienfaits de vos pratiques.



## INCLUS

- Toutes les pratiques, activités et ateliers
- Hébergement selon les conditions choisies
- Le linge de lit et de toilette
- Pension complète végétarienne et gourmande ( menu unique pour le groupe ) : collations, brunchs et dîners
- Le matériel de yoga (tapis, bolster, couvertures lyengar, couvertures douces molletonnée, coussin de méditation, zafu, sangles hatha et sangles traditionnelles)

## NON INCLUS

- Transports pour rejoindre la retraite
- Déplacements sur place
- Les massages en option
- Les dépenses personnelles

**PRÉ-INSCRIPTION E-MAIL  
OHLALAEVENTS.AJ@GMAIL.COM  
EN DM VIA INSTAGRAM.**

# JOURNÉE TYPE

**8H30** : Collation du matin dans le calme;  
Infusion / Thé / Café.

**9H00** : Randonnée pour pratiquer face à la mer.

**9H30** : Cours de yoga Hatha face à la mer.

**11H00** : Pique-nique face à la mer.

**Après-midi libre** : Lecture; sieste ; repos; massage.

**17H30** : Atelier « Brasse ton kombucha » Apprend les bases de la fermentation. Talk et partage autour des fondements de l'alimentation saine.

**19H30** : Dîner sain et végétarien.

**Soir** : Auto-massage relaxant aux huiles essentielles suivi d'une méditation; un moment pour prendre soin de soi avant une bonne nuit de sommeil.



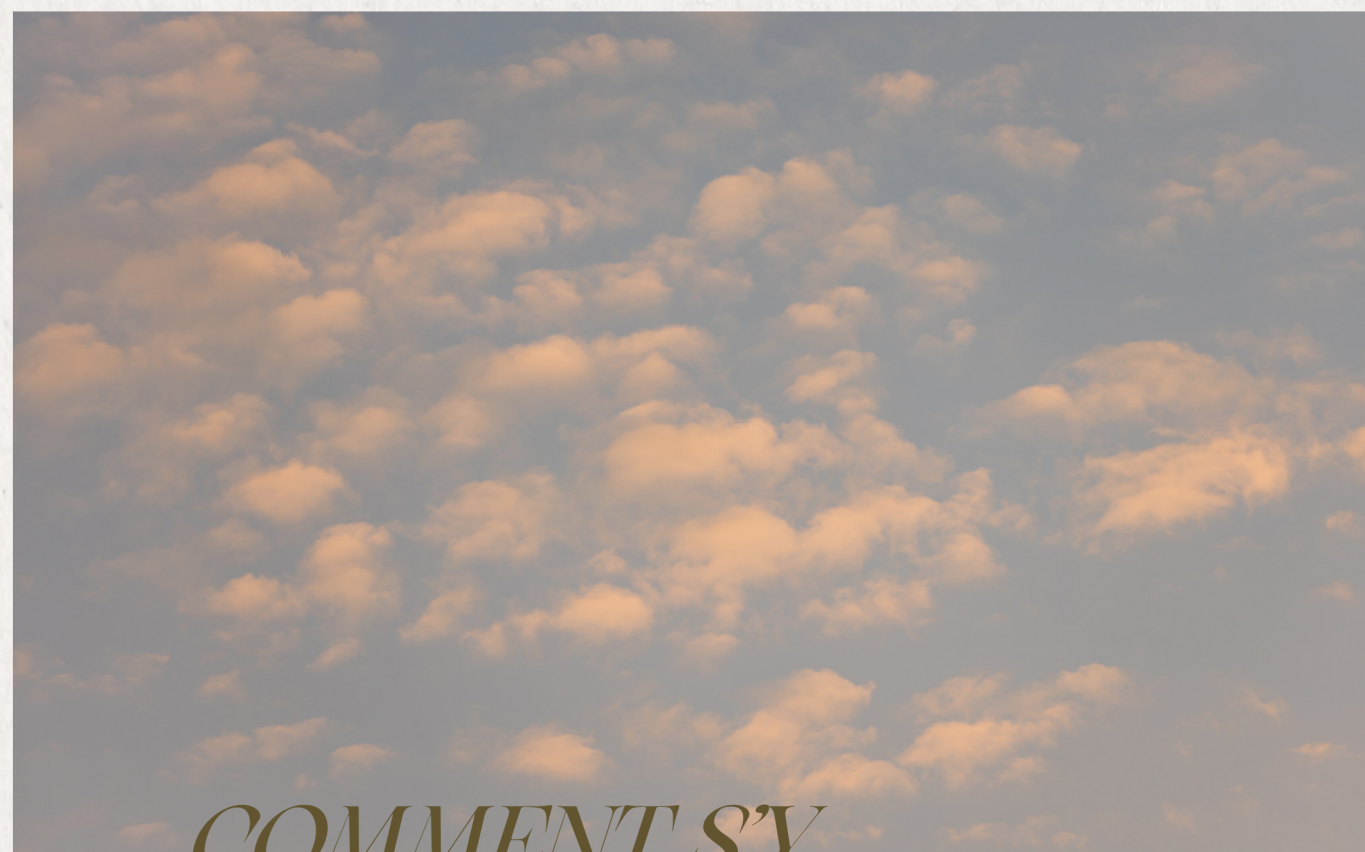
we're  
better  
together

# FOOD

LA PENSION COMPLÈTE DU WEEK-END INCLUT :

- Collations du matin
- 2 dîners à l'assiette (apéritif/plat/dessert)
- 1 brunch contenant entre 5 et 8 grands plats végétariens à partager (bio, locaux, de saison, sains)
- 1 Pique-nique (bio, local, de saison, sain)
- Kombucha
- Petits en-cas légers
- Large choix de tisanes, thés et boissons en libre service
- Eau filtrée

# *Nos recommandations* DE TRANSPORT



*COMMENT S'Y  
RENDRE ?*

En train, arrivée recommandée à la gare de Caen située à 20m de route

Les co-voiturages seront facilités entre les participants pour rejoindre la retraite

La maison vous accueille à partir de 15h le jour d'arrivée.

Le dernier jour, départ de la maison à 15h.

*\*Nous vous recommandons d'attendre la confirmation du séjour pour réserver vos transports. En cas d'annulation de notre part, ils ne pourront vous être remboursés.*

Colleville-Montgomery, Normandie, France  
Le Bois du Caprice, la Pointe du Siège, les plages du Débarquement : une nature préservée proche d'une ville à la renommée internationale.

La Balanderie est entouré de 70 hectares de forêt protégée ( Le Bois du Caprice) et de pâturages avec chevaux.

# PLACES LIMITÉES

19-20-21 juillet 2024

Tarif Chambre partagée : 490€  
Tarif Chambre individuelle : 610€

Le tarif comprend l'enseignement, les ateliers,  
le logement et la pension complète,

Réservations; Pré-réservation par email ou  
téléphone.

A réception du mail, nous vous enverrons  
votre contrat détaillé ainsi que les  
informations de paiement afin de régler  
l'acompte de 250 €.  
Le règlement du séjour se fait en 2 fois.

(Pas de remboursement du solde en cas  
d'annulation)

# TARIFS RÉSERVATIONS

Chambre individuelle - salle bain privée : 610 euros

Chambre partagée ( 2 personnes) - salle de bain partagée : 490 euros

Paiement en 2 fois.

Veillez envoyer un mail à : **[ohlalaevents.aj@gmail.com](mailto:ohlalaevents.aj@gmail.com)**

en précisant : votre nom, prénom, date de naissance, adresse postale, et la chambre choisie (chambre individuelle, chambre partagée).

A réception de votre mail, nous vous enverrons votre contrat détaillé ainsi que le lien pour verser l'acompte de 250 € et valider votre réservation.

Attention, les places sont limitées pour garantir un séjour de qualité.

Ne tardez donc pas pour envoyer votre demande !

A très vite pour vivre ensemble ce séjour d'exception, Juliette, Mathilde & Alizée



# JOUR 1

**15H00** : Arrivée des participants & installations dans les chambres.

**16H00** : Cérémonie d'ouverture du séjour et présentation ( infusion; thé; café; snack healthy )

**17H00 - 19H00** : Cours de Yin yoga ; une pratique douce et relaxante, pour se déposer dans le moment et s'inviter à la détente.

**19H30** : Dîner sain/végétarien.

**Soir** : Soirée libre ( discussions; tirages de cartes )

# JOUR 2

**8H30** : Collation du matin dans le calme; Infusion / Thé / Café.

**9H00** : Randonnée pour pratiquer face à la mer.

**9H30** : Cours de yoga Hatha face à la mer.

**11H00** : Pique-nique face à la mer.

**Après-midi libre** : Lecture; sieste ; repos; massage.

**16H30** : Atelier « Brasse ton kombucha » Apprend les bases de la fermentation.  
Talk et partage autour des fondements de l'alimentation saine.

**19H30** : Dîner sain et végétarien.

**Soir** : Auto-massage relaxant aux huiles essentielles suivi d'une méditation; un moment pour prendre soin de soi avant une bonne nuit de sommeil. (1 h)



# JOUR 3

**8h30:** Collation du matin dans le calme; Infusion / Thé / Café.

**9h00 - 10h30 :**Pratique de vinyasa yoga pour éveiller le corps.

**11h30 :** Brunch sain et végétarien.

**14h00 :** Clôture du séjour, partages et échanges.

**À partir de 15h00 :** Départs des participants.



**N'attendez plus,  
réservez votre  
séjour:**

EN DM

ohlalaevents.aj@gmail.com

Via What's app:

0782959869

0659528835