

Infos route

Consulter le site internet du centre de la Gauvinière :

www.gauviniere.com



RETRAITE YOGA

RETROUVER SON CAP



Renseignements

Auprès de votre professeure : Otilia MOREIRA

Tel : 06 71 07 59 73

Mél : Otilia.yoga@outlook.com



DU 11 AU 15 JUILLET 2026
en Anjou / Maine-et-Loire



RETRAITE YOGA : RETROUVER SON CAP

**4 jours pour faire taire le mental
et retrouver la clarté intérieure**

Programme

Vous traversez peut-être une période où beaucoup de questions se bousculent. Le mental analyse, hésite... et la clarté semble loin. Cette retraite au cœur de l'Anjou est un espace pour ralentir et retrouver son cap intérieur.

Pendant ces 4 jours, nous pratiquerons un **yoga intégral** comprenant postures, yoga sūtra, respiration, méditation, yoga nidra et **relaxation aquatique**.

Mais surtout, nous allons **explorer nos sens** comme rarement dans la vie quotidienne. Lorsque les sens s'affinent, l'esprit s'apaise... et le discernement (*Viveka*) apparaît naturellement.

Ces journées seront rythmées par :

- des techniques de purification (*Prāṇa Vyānayama*)
- des pratiques de yoga matin et soir (*Āsana*)
- des temps de silence (*Mauna*)
- des marches méditatives dans la nature (*Dhyāna*)
- des ateliers autour des 5 sens (*Prathyāhāra*)
- une ballade sur la Loire en bateau traditionnel (la Toue sablière)
- une piscine intérieure à disposition, massage possible (en supplément)

Hébergement

- Centre la Gauvinière à Gennes Val-de-Loire (49350)
- Repas végétariens préparés par Christine, notre hôte, produits bio & locaux
- Chambres à partager : 2 personnes

Horaires

ARRIVEE : samedi 11 juillet 2026 à partir de 13h30 - début du stage à 14h30

FIN DU STAGE : mercredi 15 juillet 2026 à 14H30

Matériel à prévoir

Tapis de yoga, plaid pour le yoga nidra, banc ou autre support confortable pour la méditation. Gratte langue, Lota pour le Jala Neti (nettoyage des narines), mala (si vous en avez un), maillot de bain et linge de toilette.

BULLETIN D'INSCRIPTION

RETRAITE YOGA : RETROUVER SON CAP DU 11 AU 15/07/26

à remettre au professeur ou à envoyer
au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Prénom: Nom :

Date de naissance : Age : Je pratique le yoga oui non

Adresse :

Ville : code postal |_|_|_|_|_|_|_|

 |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Mail : @

Tarif :

590 € avant le 30 avril 2026

660 € après cette date

Prix par personne et pour la durée totale du séjour comprenant : l'enseignement, la location de la salle de pratique, l'accès à la piscine, les repas en pension complète et l'hébergement (+ 70 € pour une chambre indiv. selon disponibilité).

Nombre de places limitées à 20 personnes

Je verse un acompte de 200 € par chèque à l'ordre de : Otilia MOREIRA, par virement bancaire ou espèces et je réglerai le solde à mon arrivée (chèque ou espèces uniquement - pas de terminal CB)

Je suis véhiculé(e) et je propose du covoiturage pour personnes

Je ne suis pas véhiculé(e) et souhaite avoir recours au covoiturage

Je souhaite une facture oui non

J'autorise l'utilisation de mon image dans le cadre des photos prises lors de cette retraite « retrouver son cap » pour illustrer des supports de communication (site internet, réseaux sociaux) oui non

Date : Signature :