

Retraite créative · Yoga & Aquarelle

Une parenthèse hors du temps pour ralentir, créer et se reconnecter à l'essentiel.

Et si vous vous offriez quelques jours pour sortir du rythme quotidien, vous reconnecter à vous-même et retrouver le plaisir de créer sans attente ni pression ?

Cette retraite est une invitation à ralentir, à habiter pleinement l'instant et à explorer l'aquarelle comme un espace de liberté et de douceur.

CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

Tout au long de la retraite, vous serez guidé(e) dans une expérience douce et accessible :

- Séances de yoga pour détendre le corps et apaiser le mental
- Ateliers d'aquarelle pour explorer la couleur en toute liberté
- Temps de pause et de repos pour soi
- Moments de partage dans un petit groupe bienveillant



POUR QUI

Cette retraite est faite pour vous si :

- vous ressentez le besoin de ralentir
- vous avez envie de créer sans pression
- vous cherchez un moment de déconnexion
- vous n'avez pas besoin de savoir dessiner pour participer

PROGRAMME DE LA RETRAITE

Jour 1 : vendredi

- Accueil et installation à 17h
- Apéro jeux de société
- Dîner
- Yoga : méditation du soir

Jour 2 : samedi

- Yoga éveil
- Petit déjeuner
- Atelier aquarelle
- Déjeuner
- Atelier aquarelle
- Temps libre et repos
- Yoga
- Dîner

Jour 3 : dimanche

- Yoga éveil
- Petit déjeuner
- Atelier final d'aquarelle
- Déjeuner
- Clôture de la retraite et méditation



TARIF DE LA RETRAITE

La retraite créative Yoga & Aquarelle est proposée au tarif de :

430 € par personne jusqu'au 31 Août, puis 490 €.

Ce tarif comprend :

- les séances de yoga
- les ateliers d'aquarelle
- l'accompagnement durant toute la retraite
- le matériel créatif
- l'accès à l'ensemble des activités

- *l'hébergement en chambre partagée, lits simple, dans une ancienne ferme Savoyarde rénovée avec goût.*
- *la pension complète végétarienne*

LE LIEU

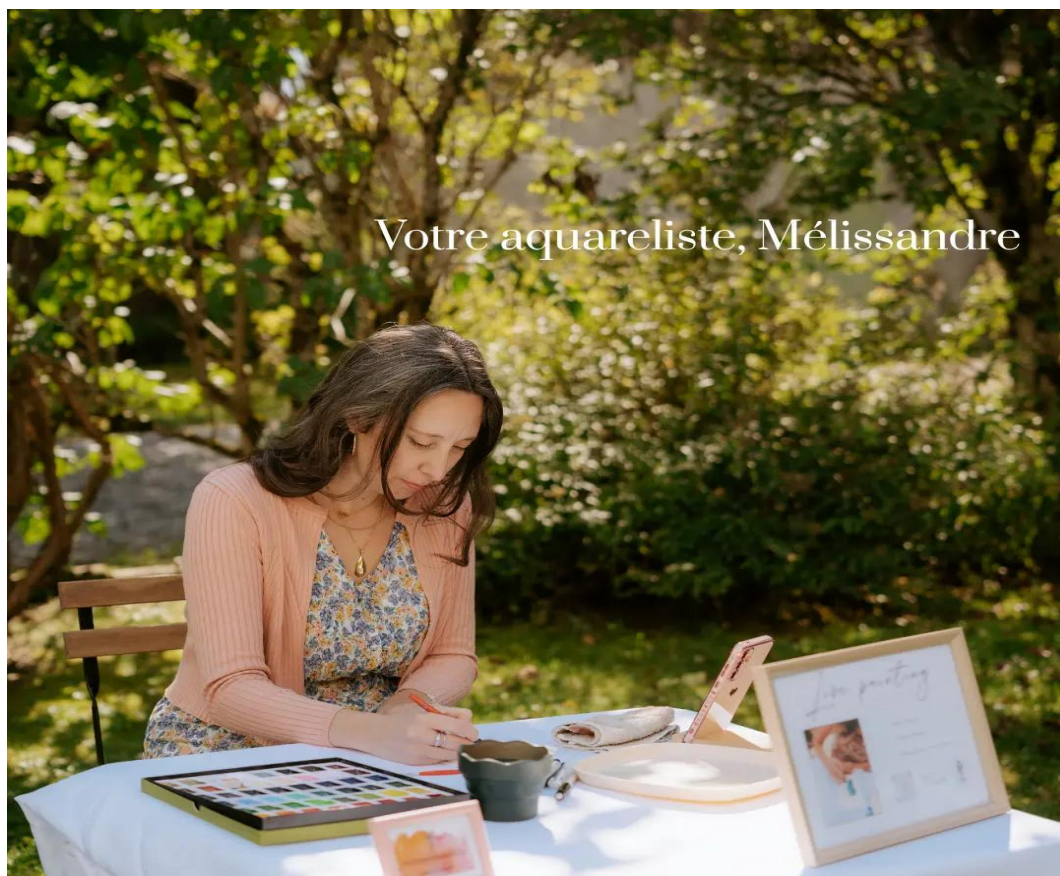
- Nichée en Haute-Savoie, la retraite se déroule dans un environnement naturel propice au calme et à l'inspiration.
- Lumière douce, paysages ouverts, silence... tout invite à revenir à l'essentiel.



CO-ANIMATION

Cette retraite est co-animée avec Méli ssandre Azouz, Aquareliste et Hélène Lugans, professeure de yoga.

Ensemble, nous avons imaginé une expérience équilibrée entre mouvement, respiration et création.



Votre aquareliste, Mélissandre



Votre yogi, Hélène