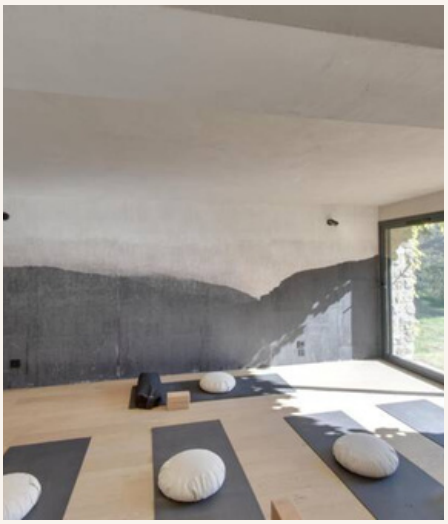
YOGA MÉDITATION
ATELIER VIVALDI
POTERIE ART-THÉRAPIE

UN VOYAGE VERS SOI

AVEC L'ATELIER VIVALDI









EN ARDÈCHE

CETTE RETRAITE EST FAITE POUR TOI, SI...

TU SENS QUE TOUT VA TROP VITE ?

QUE LA PRESSION T'ENVAHIT ?

QUE TON MENTAL ET TES PEURS PRENNENT LE DESSUS ?

TON CORPS, LUI, COMMENCE À T'ENVOYER DES SIGNAUX D'ALERTE...

IL EST TEMPS D'APPUYER SUR LE BOUTON PAUSE.

DE REVENIR À TON CORPS, À TES SENS, À L'ESPACE SACRÉ DE TON CŒUR.

POUR SIMPLEMENT ÊTRE EN PLEINE PRÉSENCE, TE SENTIR VIVANT.E

ET RESSENTIR LA MAGIE DE LA VIE DANS SA SIMPLICITÉ.

IMAGINE QUE TON CORPS DEVIENT TON MEILLEUR ALLIÉ, TON SOUTIEN QUOTIDIEN.

QUE TU RETROUVES LE CALME EN TOI, MÊME QUAND LE TUMULTE AUTOUR DE TOI

PERSISTE. TU TE SENS VIVANT.E, PLEINEMENT CONNECTÉ.E

À L'INSTANT PRÉSENT, À TES SENSATIONS. TU ES AU CLAIR AVEC TES

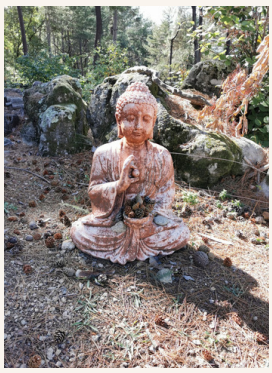
ASPIRATIONS, TES DÉSIRS PROFONDS.

AVEC LA RETRAITE "UN VOYAGE VERS SOI" ,
CULTIVE TON JARDIN INTÉRIEUR,
RETROUVE LA DOUCEUR DE VIVRE ET LA VITALITÉ

PROGRAMME RETRAITE





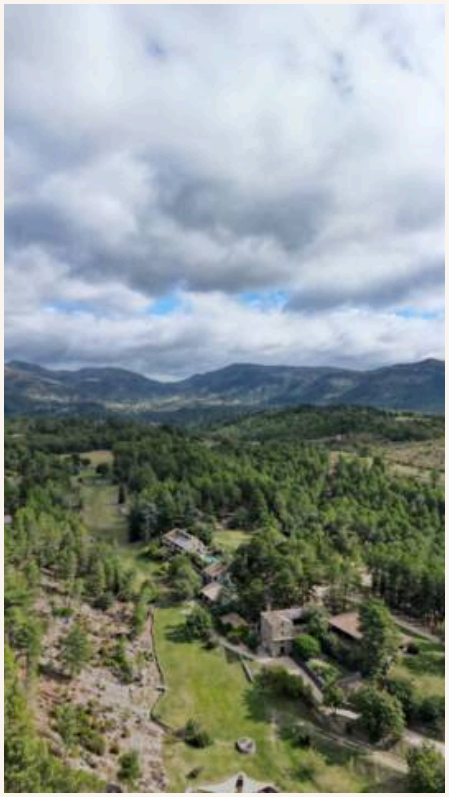




- **Yoga & Méditation** pour te reconnecter à ton corps et à ton cœur.
- **Poterie** pour éveiller tes sens et ton pouvoir créateur.
- **Balades en nature** pour mettre ton corps en mouvement et sentir la magie de la vie.
- **Ateliers de développement personnel, spirituel et breathwork** pour plonger en profondeur et mieux te comprendre.
- **Relaxation guidée et bains sonores.**
- **Délicieux repas végétariens**, une cuisine zen aux couleurs du monde .

LE LIEU

LA VILLA MANOUK AU DOMAINE DU TAILLÉ









La villa Manouk, construit sur les hauteurs d'une vallée vierge et luxuriante, représente un véritable havre de paix. Ici les rochers, les chênes et les oiseaux seront vos seuls voisins. Au cœur de la propriété, la vallée cache en son fond une magnifique rivière aux abords encore sauvages. Tout en conservant une atmosphère colorée et chaleureuse, ce mas provençal présente **un très grand confort et de nombreux équipements**. **Les jardins** ainsi que leurs différentes terrasses fleuries invitent à la rêverie. **La grande piscine** rafraichie par une cascade et dominant la vallée, donne la sensation d'un petit paradis.

VISITE VIRTUELLE

HTTPS://WWW.HDMEDIA.FR/VISITE-VIRTUELLE/HD/CBPYCPEBRB-DOMAINE-DU-TAILLE-VILLA-MANOUK.HTML

TARIFS

4 JOURS ET 3 NUITS

TARIFS	Chambre individuelle	Chambre partagée
TARIFS	750€	640€

CE QUI EST INCLUS

- Accompagnements (yoga, poterie, ateliers.)
- Hébergement et repas végétariens
- Linge de maison, draps et serviettes
- Taxe de séjour



DES QUESTIONS ?

COMBIEN DE TEMPS DURE LA RETRAITE ?

4 jours et 3 nuits

À QUELLE HEURE FAUT-IL ARRIVER ?

Arrivée à 17h. Cercle d'ouverture à 18h.

À QUELLE HEURE SE TERMINERA LA RETRAITE ?

À midi, les activités seront terminées et vous pourrez prendre le temps (après un bon repas) de préparer votre retour, d'échanger et de profiter de la nature avant votre départ à 14h.

LE PAIEMENT EN PLUSIEURS FOIS EST-IL POSSIBLE ?

Tu peux étaler ton paiements en plusieurs fois selon tes besoins.

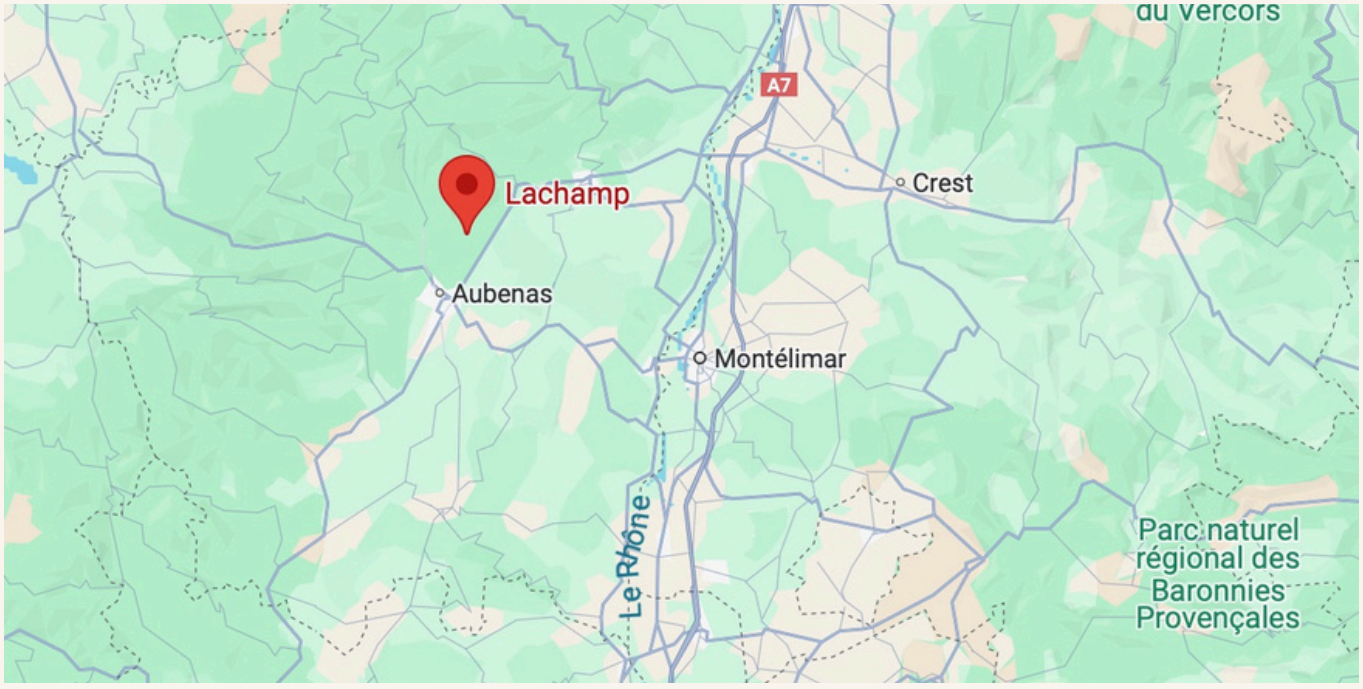
DOIS-JE VENIR AVEC DU MATÉRIEL ?

Vous aurez besoin d'une gourde, d'un carnet de notes, une paire de baskets et de vêtements adaptés à la météo du moment (regardez la météo à Saint-Andéol-de-Vals la veille) dans lesquels vous vous sentirez à l'aise. Pour le reste, venez avec votre sourire, les tapis de yoga seront fournis (mais vous pouvez prendre le votre si vous préférez.)

PUIS-JE EN SAVOIR PLUS SUR LES REPAS ?

Les repas seront végétariens. Attendez-vous à de délicieux petits plats !
(Possibilité d'adapter en cas d'intolérance au gluten ou au lactose,
n'hésitez pas à me le préciser au moment de votre réservation)





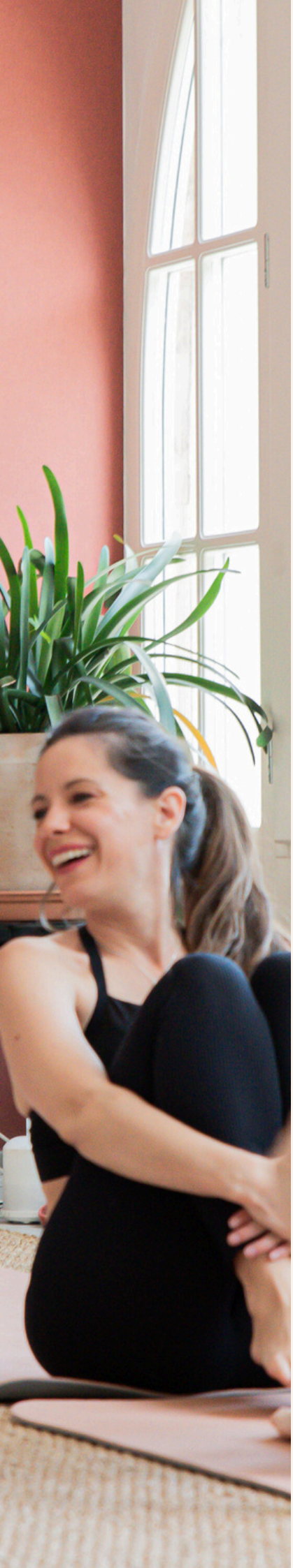
COMMENT ARRIVER A LA VILLA?

Adresse de la maison :

1370 chemin du cabre, 07600 Saint-Andéol-de-Vals

Lien gps :

https://goo.gl/maps/BMqwKGR5Fzj



QUI SUIS-JE ?

JE SUIS VIRGINIE NGUYEN, FONDATRICE DE L'ASSOCIATION L'ATELIER VIVALDI À MARSEILLE. JE CRÉE DES ESPACES DE RESSOURCEMENTS ET DE RECONNEXION À SOI GRÂCE AU YOGA, À LA POTERIE, ET À LA THÉRAPIE.

JE T'ACCOMPAGNE POUR TE DÉFAIRE DU MENTAL, TE RECONNECTER À TON CŒUR ET RÉALISER TES RÊVES.

L'ATELIER VIVALDI EST UN LIEU RESSOURCE OÙ TU CULTIVES TON JARDIN INTÉRIEUR POUR RETROUVER LA DOUCEUR DE VIVRE ET LA VITALITÉ.

YOGA MÉDITATION
ATELIER VIVALDI
POTERIE ART-THÉRAPIE