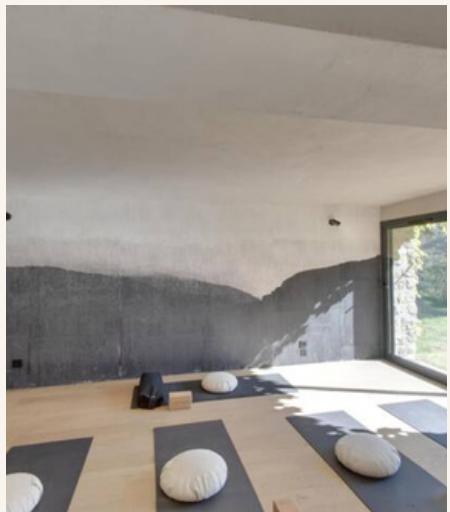




# UN VOYAGE VERS SOI

AVEC L'ATELIER VIVALDI

RETRAITE YOGA DU 14 MAI AU 17 MAI 2026



📍 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 SIGNALS 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 RESENTIR 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

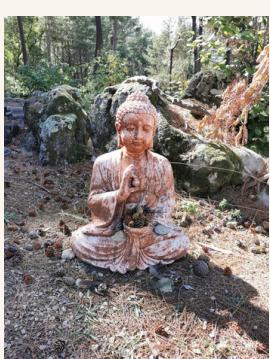
*DU 14 AU 17 MAI 2026*



- **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 et spirituel** 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 rafraîchie par une cascade et dominant la vallée, donne la sensation d'un petit paradis.

### VISITE VIRTUELLE

[HTTPS://WWW.HDMEDIA.FR/VISITE-VIRTUELLE/HD/CBPVCPEBRB-DOMAINE-DU-TAILLE-VILLA-MANOUK.HTML](https://www.hdmedia.fr/visite-virtuelle/hd/cbpvcpebrb-domaine-du-taille-villa-manouk.html)

# TARIFS

4 JOURS ET 3 NUITS

| TARIFS                                     | Chambre partagée | Chambre individuelle |
|--|------------------|----------------------|
| <b>TARIFS *</b><br>à partir du 31 décembre | 640€             | 750€                 |

## 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 ?*

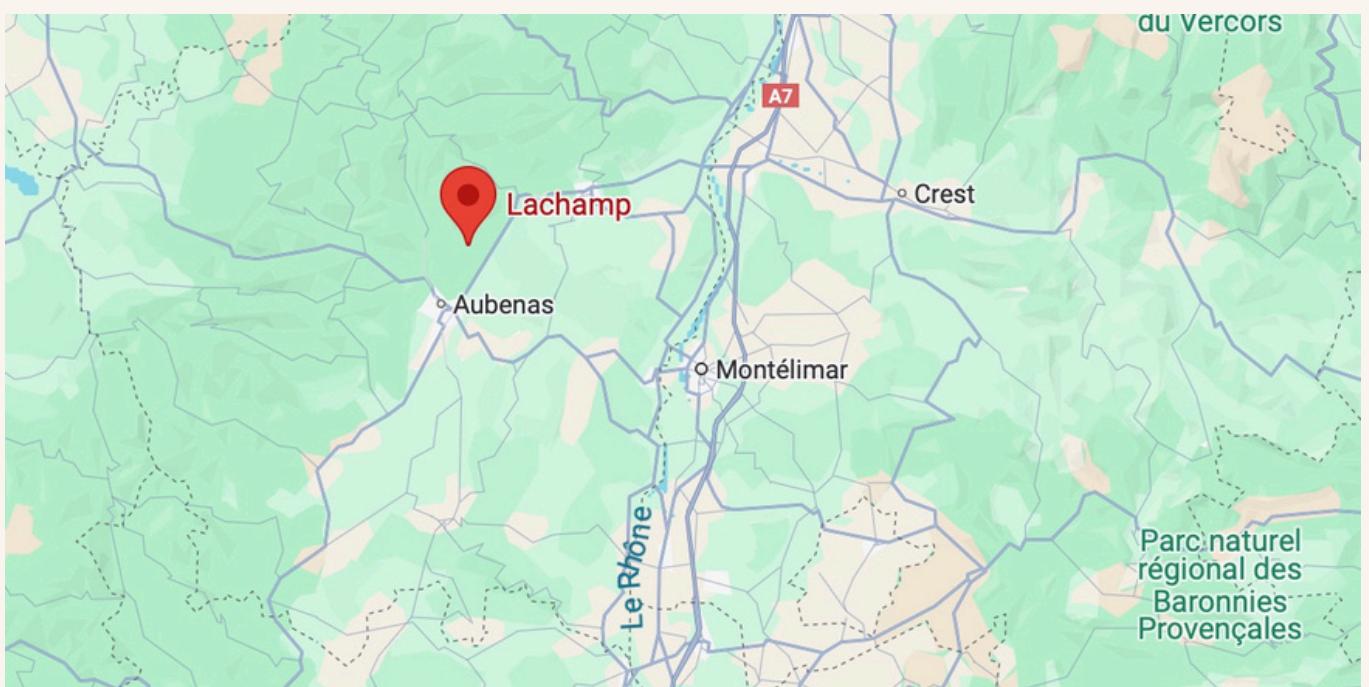
Tu peux étaler ton paiements en plusieurs fois selon tes besoins.

*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.

