Présentation :

Nous t'invitons à nous rejoindre pour une retraite en petit comité. (Maximum 11 participants) Ce temps de déconnexion du quotidien sera propice à la (re)connexion à soi. Définir les importants, donner un autre sens à l'existence. Cette retraite s'adresse à toutes les personnes souhaitant mieux se connaitre, mieux comprendre la relation à soi pour une relation à l'autre vraie, apaisée, humaine. Accéder à la conscience, la paix, l'amour. Transformer les limitations en ouverture et expansion. Un temps d'introspection et de connexion pour développer la confiance en Soi, en l'autre, ancrer un sentiment durable de sécurité intérieure. Trouver des clés de compréhension à appliquer dans son quotidien. Autoriser la lumière à illuminer les ombres, que puisse briller l'authenticité et l'unicité.

La retraite débutera par la pleine lune de Vesak : célébration de la naissance et de l'éveil du Bouddha, amour & compassion

Le programme :

Arrivée à partir de 17h le vendredi (repas à 19h), départ le lundi entre 14h et 15h.

Sadhana (pratique de kundalini yoga matinale, méditation, mantra)

Ateliers d'éveil et connaissance de Soi

Ateliers de Kundalini Yoga

Bains sonores et vibratoire : bols chantants, bols de chrystal gong et autres..

Ateliers d'immersion dans la nature

Pratiques énergétiques de guérison collective

Du temps libres pour intégrer

Le lieu :

La retraite aura lieu dans le chalet Zangdok Pelri situé à Passy en Haute Savoie. Situé au pied des montagnes, à 50min de l'aéroport de Genève, le lieu est chargé d'énergie spirituelle. Accès piscine extérieure et hammam face au Mont Blanc pour les temps libres.

La nourriture :

Fraiche, bio, saine, végétarienne et gourmande, adaptée à la pratique du yoga, élaborée par notre cheffe Har Inder

Conditions de réservation – annulation :

Tarif Early Bird jusqu'au 07/04 : 440€ Tarif à partir du 08/04 : 480€

Pour réserver veuillez envoyer un email à nadyafilippova@yahoo.com ou à vibrationkundaliiyoga@gmail.com

Un acompte de 30% non-remboursable (sauf annulation de notre part) vous est demandé pour valider votre inscription.

Le reste du payement se fera sur place.

L'évènement est maintenu à partir de 8 participants.

Le tarif comprend :

- 3 nuits/3 jours en pension complète en chambre double ou dortoir
- Repas bio, sains, végétariens, gourmands du vendredi soir au lundi midi
- Accès piscine extérieure & hammam
- Pratiques énumérées dans le programme

Le tarif ne comprend pas :

- Le trajet jusqu'au chalet (un co-voiturage vous sera proposé)
- Les assurances personnelles

Organisateurs :

Nadya Filippova : www.kundaliniyogageneve.com

Maximilien Vuillard : www.vibrationkundaliniyoga.com