



# Retraite de yoga

**30 mai - 2 juin 2024**

**se reposer & se régénérer**

**Dojo du Plessis**

# Retraite de yoga

30 MAI - 2 JUIN 2024

**4 jours** pour se poser, **s'ancrer**, (re)trouver son équilibre, **approfondir** la connaissance de son corps et atteindre un nouveau niveau dans sa pratique avec **2 enseignantes** : Linda Munro & Céline Barrelet.

**Nous explorerons différents aspects du yoga :**

Méditation, pranayama (exercices de respiration), yoga sutras, asanas (postures) en alternant des pratiques dynamiques **YANG**, des ateliers thématiques (flexions du dos, inversions) & des pratiques plus douces **YIN & NIDRA** en fin de journée.

**21 HEURES DE YOGA  
TOUS NIVEAUX**



# Retraite de yoga

30 MAI - 2 JUIN 2024



Le château est situé au milieu des vignes, des bois et des vallons dans la région Nouvelle-Aquitaine, à mi-chemin entre Cognac et Angoulême. L'endroit parfait pour se reposer et se régénérer ! Tous les repas sont végétariens.

**Le Dojo du Plessis est à 1h50 de Paris ou 35 minutes de Bordeaux en TGV.**

# Retraite de yoga

30 MAI - 2 JUIN 2024



CHAMBRES PARTAGÉES OU  
INDIVIDUELLES

# Retraite de yoga

## PROGRAMME



### JEUDI 30 MAI

**19:30 ou 20:35** : Navette d'Angoulême au Dojo

**21h00 - 21h45** : Opening Circle & Yoga Nidra

---

### VENDREDI 31 MAI

**7h15** : Thé, café, fruits secs ou frais

**8h30 - 11h30** : Kriya, Pranayama, Ashtanga alignement.

**11h45** : Brunch & temps libre

**16h30-18h30** : Workshop Hanumanasana

**21h00 - 22h** : Candlelight Yin Restorative Yoga

---

### SAMEDI 1er JUIN

**7h15**: Thé, café, fruits secs ou frais

**8h30 - 11h30** : Kriya, Pranayama, Ashtanga guidé

**11h45** : Brunch & temps libre

**16h30-18h30** : Workshop Natarajasana

**21h00 - 22h00** : Candlelight Yoga Sutra Study & Meditation

---

### DIMANCHE 2 JUIN

**7h15**: Thé, café, fruits secs ou frais

**8h30 - 11h30** : Kriya, Pranayama, Ashtanga guidé

**11h45** : Brunch

**14h00-15h30** : Inversions & Yoga Nidra Closing Circle

**16h20 ou 17h30** : Navette vers la gare d' Angoulême.

# Retraite de yoga

## ENSEIGNANTES



Linda prit son **premier cours de yoga en 1995** avec Ron Reid à Toronto au Canada. Quelques mois plus tard, elle est victime d'un grave accident de voiture, elle utilise alors le yoga pour compléter sa thérapie de rééducation physique. Peu après, elle réalise qu'elle continuera de pratiquer le yoga tout au long de sa vie.

Pour elle, la pratique du yoga est continue, elle ne s'arrête pas une fois que l'on a rangé son tapis. La pratique du yoga inclut la manière dont on vit sa vie, la façon qu'on a de se comporter avec sa famille, ses amis, les personnes avec qui l'on travaille et les étrangers dans la rue. C'est **la pratique d'une vie entière** dédiée à développer la conscience du yoga.

En 1997, elle déménage à New York pour son travail dans l'univers de la mode, tout en continuant sa pratique d'Ashtanga journalière sous la supervision d'**Eddie Stern**. En 2000, elle arriva à Paris en France. Elle souhaitait partager avec autrui ce que ses professeurs lui avaient appris. C'est ainsi qu'**en 2002, elle commença à donner des cours de yoga** tout en continuant sa pratique personnelle.

Linda a étudié la philosophie et les écritures du yoga, elle a terminé un programme d'étude sur les **sutras du yoga de Patanjali** ainsi qu'un autre programme sur la Bhagavad Gita, sous la supervision de **Georg Feuerstein** dont elle fut ensuite l'une des 10 étudiants à suivre un programme de mentoring avec lui, jusqu'à son décès en 2012. Linda est également une élève de **Sri O P Tiwari** dont elle est certifiée pour enseigner les **Kriyas et le Pranayama**. Elle a aussi terminé une formation pour enseigner l'anatomie pour le yoga, dispensée par **Leslie Kaminoff**. Sans oublier qu'elle a aussi étudié avec le maître du Yoga Ashtanga : **Sri K. Pattabhi Jois** à Mysore en Inde et à New-York.

Linda est certifiée comme étant un professeur avancé par l'Alliance de Yoga.

# Retraite de yoga

ENSEIGNANTES



Céline partage sa passion du yoga et **l'enseigne depuis 7 ans** auprès de différents publics, adultes, séniors, enfants et femmes enceintes.

Également artiste, la peinture et la photographie sont ses médiums de prédilection qui engagent sa perception esthétique et se reflètent aussi dans son approche corporelle.

Depuis toute jeune, Céline pratique la danse et le cirque. Sa volonté d'expression et de dépassement de soi la mène naturellement au **yoga en 2007**.

Après avoir expérimenté différents styles de yoga aux grès de voyages, elle se forme en **Ashtanga vinyasa à Paris en 2016 avec Linda Munro & Gérald Disse** et continue son apprentissage (900hrs) avec **Maty Ezraty, Chuck Miller, David Swenson, Ron Reid, Kino Mc Gregor ...**

Sa rencontre avec le **Yin Yoga** et le **Restorative yoga** est une révélation et elle aime créer des espaces sonores, sécurisés, de repos et d'apaisement pour ses élèves. Pour continuer sa quête de bien-être et faire évoluer son enseignement, elle se forme aussi en **yoga Nidra**.

**La méditation en mouvement, la fluidité, l'écoute et le dépassement de soi** sont au cœur de ses cours, avec toujours un regard affiné sur l'alignement postural.

L'équilibre entre les différents styles de yoga lui apporte force et sérénité au quotidien.

# Retraite de yoga

## PRIX & RÉSERVATION

- Early Bird : **535€** / chambre partagé ( 200€ d'acompte avant le 29 février)
  - Normal : **585€** /chambre partagé ( 200€ d'acompte à partir du 1er mars)
  - Chambre individuelle avec salle de bain partagé + 60€
  - Chambre et salle de bain individuelle + 120€
- 

### INCLUS DANS LE PRIX :

- 3 cours par jour avec 2 enseignantes
- repas végétarien
- chambre partagée
- piscine, vélo, randonnée

### En petit supplément :

Bain japonais et sauna ( 5€ )

**Extra :** massages (sur réservation)

navette de la gare d'Angoulême pour le Dojo du Plessis

---

**Pour réserver, remplir le formulaire d'inscription avec l'acompte** payé en espèce ou en chèque à l'ordre "Le Dojo du Plessis" à déposer à AYP, 40 avenue de la République 75011, Paris ou à donner directement à Céline Barrelet.

Le reste de la somme est à régler sur place au début de la retraite.





# Retraite de yoga

## INFOS PRATIQUES



### Options de train

#### Paris vers Angoulême :

16:06 Paris Montparnasse 1  
18:05 Angouleme

🕒 1h59 Direct **TGV inOui**

17:37 Paris Montparnasse 1  
19:27 Angouleme

Direct **TGV inOui**

18:27 Paris Montparnasse  
20:33 Angouleme

🕒 2h06 Direct **TGV inOui**



#### Angoulême vers Paris :

17:26 Angouleme  
19:30 Paris Montparnasse 1 Et 2

🕒 2h04 Direct **TGV inOui**

18:36 Angouleme  
20:42 Paris Montparnasse 1 Et 2

🕒 2h06 Direct **TGV inOui**



- Pensez à apporter votre tapis de yoga. Tout le reste du matériel est fourni.
- Merci de nous faire savoir toute intolérance ou allergie alimentaire à l'avance.



**N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement :**

**Céline Barrelet**

magicalangel7@hotmail.com

06 23 51 62 29

**Linda Munro**

linda@ashtangayogaparis.fr





ASHTANGA YOGA PARIS

## RETRAITE DE YOGA

avec *Linda Munro et Céline Barrelet*

**Du 30 mai au 2 Juin 2024**

Veillez remplir le formulaire et le déposer ou l'envoyer avec l'acompte

**NOM COMPLET :**

**ADRESSE :**

**NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :**

**ADRESSE MAIL :**

### PRIX

**Early Bird (avant le 1er Mars 2024) :**

**Normal (à partir du 1er Mars 2024):**

Stage : 535€

Stage : 585€

*\*les chambres partagées, repas, piscine et vélos sont inclus dans le prix*

#### CHAMBRES PRIVÉES

#### AUTRES BONUS

Chambre individuelle avec salle de bain collective: +60€

Japanese bath and sauna

Chambre individuelle avec salle de bain privée : +120€

Massages (book in advance)

### MOYENS DE PAIEMENT

Chèque (à l'ordre de "Le Dojo du Plessiss") Montant joint : \_\_\_\_\_€

Espèces à déposer à Ashtanga Yoga Paris, 40 Avenue de la République 75011 PARIS  
OU à donner directement à Céline Barrelet - Montant joint : \_\_\_\_\_€

- Seule la moitié de la somme versée sera restituée minimum 1 mois avant l'atelier.
- La somme versée n'est pas remboursable 15 jours avant l'atelier.

Veillez signer et dater