



ASHTANGA YOGA PARIS

Retraite de yoga



avec

Linda Munro & Alick Tsay

16-20 juin 2027.

Retraite de yoga

16-20 juin 2027.



Nous sommes ravis d'organiser ce week-end de yoga, loin de l'agitation de la vie urbaine, où nous pourrions nous reposer et nous régénérer ! Le château est situé au milieu des vignobles, des bois et des petites vallées dans la région de Nouvelle-Aquitaine.

Savourez des repas végétariens frais et nourrissants qui revitaliseront à la fois votre corps et votre esprit. Linda et Alick, professeurs de yoga accomplis, partageront généreusement leur expertise pour vous guider à travers un week-end de détente et de revitalisation. Vous retournerez en ville en vous sentant centré et plein d'enthousiasme pour votre quotidien.

Un week-end pour vous poser, vous ancrer, (re)trouver votre équilibre, approfondir la conscience de votre corps et atteindre de nouveaux niveaux dans votre pratique. Accessible à tous les niveaux.

Nous explorerons différents aspects de l'Ashtanga Yoga, du Pranayama et des Yoga Sutras.

Yoga Retreat

June 16-20, 2027.



5 jours pour vous poser, vous ancrer, (re)trouver votre équilibre, approfondir la conscience de votre corps et atteindre de nouveaux niveaux dans votre pratique avec deux professeurs :
Linda Munro & Alick Tsay.

**22 HEURES DE YOGA
ACCESSIBLE TOUS NIVEAUX**

Retraite de yoga

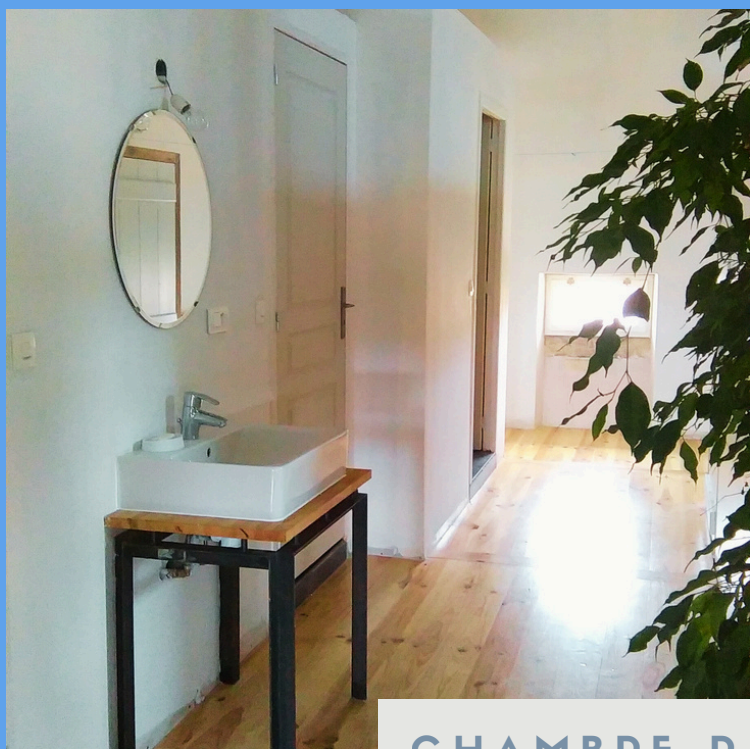
16-20 juin 2027.

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.



Le Dojo du Plessis est idéalement situé depuis Paris : 1 heure 45 minutes de TGV jusqu'à Angoulême puis 30 minutes de navette.





CHAMBRE PARTATÉE OU
INDIVIDUELLE



Retraite de yoga

PROGRAMME



MERCREDI 16/06

18h30 : Cercle d'ouverture + dîner

20h30 - 21h30 : Pratique douce

JEUDI 17/06

8h00 - 11h00 : Kriya, Pranayama et Asana

11h15 : Brunch & temps libre

16h00 - 18h00 : Santé des hanches - sur les hanches et le ischio-jambiers

18h30 : Dîner

20h30 - 21h30 : Yoga Sutras, méditation et yoga restauratif

VENDREDI 18/06

8h00 - 11h00 : Kriya, Pranayama et Asana

11h15 : Brunch & temps libre

16h00 - 18h00 : Santé du dos - extensions et torsions

18h30 : Dîner

20h30 - 21h30 : Yoga Sutras, méditation et yoga restauratif

SAMEDI 19/06

8h00 - 11h00 : Kriya, Pranayama et pratique des Asanas

11h15 : Brunch & temps libre

16h00 - 18h00 : Force et fluidité - transitions et inversions

18h30 : Dîner

20h30 - 21h30 : Yoga Sutras, méditation et yoga restauratif

DIMANCHE 20/06

8h30 - 11h30 : Kriya, Pranayama et pratique des Asanas

11h30 : Brunch

Retraite de yoga

TARIF ET RÉSERVATIONS

- Tarif Early Bird : **650€** / chambre double partagée (280 € d'acompte avant le 15 février 2027)
- Tarif Normal : **690€** / chambre double partagée (280 € d'acompte à partir du 16 février 2027)
- Chambre individuelle avec salle de bain partagée (selon disponibilité): +70 €
- Chambre individuelle avec salle de bain privée (selon disponibilité) : +125 €

Le prix comprend :

- 3 séances par jour avec 2 enseignants
- Repas végétariens
- Chambres
- Piscine et vélos

Extras :

- Bain japonais et sauna
- Service de navette depuis la gare d'Angoulême (réservation requise)

Pour réserver :

Veuillez remplir le formulaire d'inscription et soumettre le dépôt par chèque à l'ordre de "Le Dojo du Plessis" ou en espèces.

Déposez-le à;

Ashtanga Yoga Paris,
40 Avenue de la
République, 75011 Paris.



Vos profs

A propos de Linda

Linda a pris son premier cours de yoga en 1995 à Toronto, au Canada. Elle enseigne depuis 2002, a fondé Ashtanga Yoga Paris en 2004 et a commencé à former des enseignants à partir de 2008. Elle croit que la pratique du « yoga » est continue ; la pratique ne s'arrête pas lorsque l'on enroule le tapis de yoga. La pratique du yoga inclut la manière de se comporter dans la vie, la façon dont nous nous relions à la famille, les amis, les collègues et aux inconnus dans la rue. C'est la pratique de toute une vie pour développer la conscience yogique.

A propos d'Alick

Naviguant entre le monde rapide de l'architecture et le mode de vie conscient du yoga, Alick incarne l'essence d'un « yogi urbain ». Ayant commencé son parcours de yoga il y a plus de 10 ans, Alick a utilisé sa pratique pour guérir son propre corps, des pieds plats aux douleurs du dos. Avec 500 heures de formation avancée auprès de professeurs renommés comme Linda et Gerald, Alick partage son amour du yoga à AYP depuis 2017. Son enseignement est imprégné de sa passion pour l'architecture, mêlant souvent des analogies de son monde professionnel à ses cours, tout en ajoutant une touche d'humour et de profondeur. Ses blagues, qu'elles soient toujours réussies ou parfois un peu audacieuses, apportent toujours un sourire à ses élèves.





ASHTANGA YOGA PARIS

RETRAITE DE YOGA

avec *Linda Munro et Alick Tsay*

Du 16 au 20 juin 2027.

Veuillez 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 15 février 2027) :

☐ Stage : 650€ (280€ deposit)

Normal (à partir du 16 février 2027):

☐ Stage : 690€ (280€ deposit)

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

CHAMBRES PRIVÉES

- ☐ Chambre individuelle avec salle de bain collective(selon disponibilité) : +70€
- ☐ Chambre individuelle avec salle de bain privée(selon disponibilité) : +125€

AUTRES BONUS

- ☐ Japanese bath 15€ par jour
- ☐ Sauna 15€ par jour
- ☐ Shuttle Angoulême Train Station - Du Plessis Retreat Centre: 12€ per trip (provided your train is with the group - individual transport will be higher)

MOYENS DE PAIEMENT

- ☐ Chèque (à l'ordre de "Le Dojo du Plessis") Montant joint : _____€
- ☐ Espèces à déposer à Ashtanga Yoga Paris, 40 Avenue de la République 75011 PARIS - Montant joint : _____€

- Des frais administratifs de 30 euros seront déduits pour les annulations effectuées plus de 21 jours avant l'atelier.
- La somme versée n'est pas remboursable 21 jours avant l'atelier.
- Le solde doit être payé en espèces à l'arrivée à la retraite.

L'enseignant confirme sa présence et garantit le nombre de participants 21 jours avant l'atelier, nous vous demandons de comprendre cette politique.

Veuillez signer et dater en reconnaissance de la politique d'annulation.