

Retraite

« Ananda »

Du 04 au 06 juin 2027



Au cœur d'un lieu paisible et ressourçant, cette retraite de yoga est une invitation à ralentir, respirer et se reconnecter à la dimension profonde de l'être.

Durant trois jours, nous explorerons le thème d'Ananda, un terme sanskrit qui désigne la joie profonde, la félicité et le bonheur qui émergent naturellement lorsque le mental s'apaise et que l'être retrouve son équilibre intérieur.

À travers le yoga traditionnel, la méditation, la respiration et les enseignements philosophiques, cette retraite vous invite à découvrir que le bonheur n'est pas quelque chose à rechercher à l'extérieur, mais une présence déjà vivante au cœur de soi.

Offrez-vous une parenthèse hors du temps pour cultiver la paix intérieure, la présence et la joie d'être.



Lieu de la retraite



**Le pavillon vert,
Vedène, Vaucluse, France**



<https://lepavillonvert.com/>

Ce lieu paisible, niché au cœur de la nature provençale, est un véritable cocon propice au repos et à l'introspection.

Sur place, vous pourrez profiter :

- d'un jacuzzi
- d'un espace soin
- d'un grand jardin arboré
- d'un environnement calme bercé par le chant des oiseaux

Un cadre idéal pour ralentir, respirer et se reconnecter à soi.

Hébergement et cadre du séjour

Les chambres sont partagées par deux personnes (il n'y a pas de chambre individuelle). Chaque chambre possède son charme et constitue un petit cocon propice au repos et à l'intégration des pratiques.

Vous pouvez bien sûr venir seul, accompagné ou en petit groupe.

L'hébergement est à réserver en amont par vos soins auprès du Pavillon Vert.

La retraite est volontairement limitée à un nombre restreint de personnes, afin que chacun puisse se sentir pleinement accueilli et à l'aise dans l'énergie du groupe.

Pendant vos temps libres du week-end, vous aurez également la possibilité de recevoir des soins proposés par Morgane et d'autres intervenant·e·s. Ces soins sont facultatifs et restent à votre charge.

La réservation de soin devra être effectuée directement auprès des intervenant·e·s en amont afin d'organiser les créneaux pendant le week-end. Vous trouverez leurs coordonnées directement sur le site.

Programme du week-end

Ce programme est donné à titre indicatif et peut évoluer en fonction de l'énergie du groupe et de ce qui émergera pendant la retraite.

Vendredi 04 juin 2027

- 17h00 – Arrivée et accueil des participants
- 18h00 – Ouverture de la retraite, intention et pratique collective
- 19h30 – Dîner et **temps libre**
- 21h30 – Méditation du soir

Samedi 05 juin

- 6h30 – Grande sadhana de yoga traditionnel
- 8h30 – Petit-déjeuner et **temps libre**
- 10h30 – Enseignement et pratique autour du thème Ananda
- 12h30 – Déjeuner et **temps libre**
- 17h00 – Pratique approfondie
- 18h00 – Séance de Restorative Yoga
- 19h30 – Dîner et **temps libre**
- 21h30 – Méditation du soir

Dimanche 1er novembre

- 8h30 – Petit-déjeuner et **temps libre**
- 10h00 – Pratique de yoga traditionnel
- 11h00 – Enseignement et pratique d'intégration
- 12h30 – Déjeuner
- 13h30 – Cercle de fermeture et partage
- 14h00 à 17h00 – **Temps libre** et départ des participants

Matériel de yoga

Tout le matériel de yoga est fourni sur place : tapis, bolsters, briques et accessoires nécessaires à la pratique seront mis à votre disposition pendant toute la durée de la retraite. Si vous le souhaitez, vous pouvez bien sûr apporter votre propre tapis ou vos accessoires personnels, afin de pratiquer dans le confort de vos habitudes.

Informations pratiques

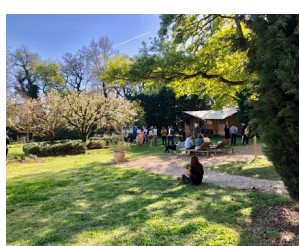
Le tarif de la retraite est de 390€ TTC pour le week-end.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement
- les repas végétariens
- l'ensemble des pratiques et ateliers proposés pendant la retraite

Les repas seront préparés par nos hôtes Morgane et Marie-Hélène, qui auront la joie de nous cuisiner des plats végétariens gourmands tout au long du séjour.

Afin de veiller au bien-être de chacun, toute intolérance ou allergie alimentaire devra être signalée au moment de l'inscription, afin que les repas puissent être adaptés au mieux.



Ce qui n'est pas compris dans le séjour

- Le transport entre votre domicile et le lieu de retraite
- Kit draps : 20 € / personne (housse de couette + taie d'oreiller)
- Serviette piscine : 5 € / personne
(le drap-housse et la serviette de douche sont fournis)
- Les soins et accompagnements proposés pendant les temps libres

Modalités de paiement et validation de l'inscription

Pour réserver votre place :

1. Remplissez le formulaire d'inscription et retournez-le par mail ou en main propre à sanatanayoga@hotmail.com
2. Réglez la partie hébergement directement auprès du pavillon, par virement bancaire.

Ce règlement comprend :

- 250 € pour l'hébergement et les repas du week-end
- + la taxe de séjour : 2,80 € par personne et par jour

Ce paiement est à effectuer avant le week-end de retraite, directement auprès de nos hôtes.

Votre inscription sera validée uniquement après réception du formulaire d'inscription complété et du règlement de l'hébergement.

Règlement du solde

La partie restante correspondant à l'accompagnement yoga et aux ateliers sera à régler le jour de la retraite en espèces auprès de l'intervenant (Ophélie Sadok):

- Soit 140 €



Formulaire de réservation *pour les stagiaires*

NOM DU STAGE : Retraite “ Ananda ”

DATES DU STAGE : Du 04 au 06 juin 2026

INTERVENANT: Sadok Ophélie

COÛT TOTAL DE LA PENSION COMPLÈTE (HÉBERGEMENT + REPAS) : 250€ + 2.80€/ jours

Date de versement + fournir l'attestation du virement bancaire :

VOS COORDONNÉES :

Nom/Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

E-mail :

Téléphone portable :

Personne à prévenir si URGENCE (nom & numéro de tél) :

Informations particulières à nous préciser (santé, alimentaire, ...) :

INFORMATIONS LIEU D'ACCUEIL

Le Pavillon Vert, 1430 chemin de la Banastière, 84270 Vedène

E-mail : contact@lepavillonvert.com

Tél. Morgane : 06 25 98 70 02 /

MarieHélène : 06 03 35 49 64

Coordonnées bancaires CCM Le Pontet

IBAN FR76 1027 8090 5800 0206 2290 223

BIC/SWIFT CMCIFR2A

Titulaire ELUMI - Vedène

INTERVENANT

Ophélie : 06 13 10 48 53

sanatanayoga@hotmail.com