



Maria Muñoz



# Retraites Transformation

Yoga & Méditation  
Développement personnel  
Féminin Sacré  
Spiritualité



Cette retraite est parfaite pour toi  
si tu as besoin et si tu souhaites:

- t'offrir un espace d'amour et de légèreté
  - apaiser ton mental
- vivre un espace de sérénité pour couper du quotidien
  - plonger dans une bulle de bien-être
  - prendre du temps pour soi
- respirer et vivre une vraie rencontre avec toi
  - ralentir, te reposer et te ressourcer
- expérimenter des pratiques douces au quotidien
  - te connecter à l'essentiel avec simplicité
  - retrouver un calme une sécurité intérieure
    - faire l'expérience de la paix intérieure



Yoga et Méditation:  
"L'Art de Ralentir"



## Villa Manouk

<https://www.villa-manouk-360.fr/>

03

## Le lieu du stage:

Le villa Manouk, construite sur les hauteurs d'une vallée vierge et luxuriante, représente un véritable havre de paix. Ici les rochers, les chênes et les oiseaux serons nos seuls voisins. Au cœur de la propriété, la vallée cache en son fond une magnifique rivière aux abords encore sauvages. Les jardins ainsi que leurs différentes terrasses fleuries invitent à la rêverie. Un petit paradis..



# "L'Art de Ralentir"

6ème édition de cette  
merveilleuse Retraite  
du 19 au 22 février 2026

KUNDALINI YOGA, YIN YOGA  
et YOGA NIDRA.

PRANAYAMA (exercices de  
respiration) et  
MÉDITATION

REPOS, RESSOURCEMENT,  
DETENTE, ECOUTE, PRESENCE

CONNEXION avec LA  
NATURE



# *L'art de valentir*

4 jours / 3 nuits

## *Dates*

du jeudi 19 à 18h  
au dimanche 22  
février à 14h

## *Tarif*

de 635€ à 675€/  
personne selon  
chambre choisie

## *Pratiques*

yoga et  
méditation,  
balades en  
nature

## *Pauses bien-être*

massages  
conscient  
(en supplément)



# Programme prévisionnel

## Jeudi 19 février

- 17h Accueil des participant-e-s et installation dans le gîte
- 18 h Cercle d'ouverture du stage
- 20h Dîner
- 21h30 Repos

## Vendredi 20 février

- 8h Pratiques yogiques matinales
- 09h30 Petit Déjeuner
- 11h Séance Respiration et Méditation
- 13h Déjeuner et pause libre (sieste, balade)
- 17h Séance Yin Yoga
- Cercle de retour de la journée et repos
- 20h Dîner et repos

## Samedi 21 février

- 8h Pratiques yogiques matinales
- 09h30 Petit Déjeuner
- 11h Séance Yoga Nidra
- 13h Déjeuner et pause libre
- 17h Séance Yin Yoga et Sons
- Cercle de retour de la journée et repos
- 20h Dîner
- 21h30 Cercle de Retour de la journée et repos

## Dimanche 22 février

- 8h Séance Yoga
- 09h30 Petit Déjeuner
- 11h Marche Consciente et Méditation
- 13h Déjeuner et Cercle clôture



# Le gîte

La salle de pratique est équipée d'un poêle pour accompagner nos pratiques à l'intérieur.

Une véranda cocooning et différents coins méditation magiques à l'extérieur entourés des rochers feront partie de nos espaces de ressourcement ainsi que une rivière aux abords sauvages à proximité.

07



# La Villa Manouk



Au plaisir de partager les bienfaits de cette retraite connexion à soi et à son intérieur ensemble dans un lieu exceptionnel, calme et chaleureux.



Si vous avez des questions, besoin d'échanger, merci de me contacter:

somatoyoga@gmail.com - 06.18.58.76.56 - Maria





# Conditions d'inscription et annulation

## Inclus dans le tarif

- L'hébergement
- La pension complète (repas végétariens et biologique)
- L'accès à la piscine extérieure non chauffée
- Toutes les pratiques de yoga et de méditation

## Non inclus dans le tarif

- Le transport jusqu'au gîte.
- Massage Conscient et Énergétique de 1h
- Achats effectués sur place

Pour confirmer votre participation à la retraite, merci d'envoyer votre fiche d'inscription et effectuer un virement de 300€ d'arrhes. Le solde de votre participation sera à payer durant la retraite.

Possibilité de payer en plusieurs fois. Merci de faire la demande au moment de votre inscription.

### Conditions d'annulation :

Les arrhes seront remboursées intégralement si vous annulez avant le 22 décembre 2025.

Après ce délai aucune raison sera valable pour une annulation et les arrhes ne seront pas restituées.

Les arrhes seront remboursées en totalité si la retraite est annulée par nos soins.

