

# *Retraite de yoga en Italie*

*Venez passer une semaine de  
couleurs, saveurs, et détente*

Dates :

*20 juillet - 26 juillet*

*8 septembre - 13 septembre*



# Contenu

*Je vous invite dans un univers coloré et joyeux, fait de moments conviviaux, de respirations lentes et de saveurs italiennes.*

Je vous propose un espace dans lequel explorer la pratique du yoga en profondeur, en passant par la philosophie des postures et le travail corporel qui s'y opère.

Je vous invite dans un espace de tranquillité, de respiration et de connexion à vous mêmes, tout en gardant une place pour l'humour, la joie et le plaisir.





*Lieu*

# Il bricco dell'upupa

Cet agritourisme situé en Italie, dans la région  
du Monferrato, nous accueille entre ses vignes  
et ses oliviers.

On y découvrira la production de miel et de  
safran.



# *Programme*

PRATIQUE DE YOGA

PETIT-DÉJEUNER

APPROFONDISSEMENT DES POSTURES

LUNCH

WORKSHOPS

SOUPER

MÉDITATION ET TISANE



# *Le yoga*

## Matin

La retraite est un moment idéal pour instaurer une pratique de yoga quotidienne le matin.

## Après-midi

Les workshops seront centrés sur

- équilibres
- bandhas
- inversions
- transitions
- ancrage des postures
- philosophie

## Soir

Méditation autour du feu  
un moment de douceur



# *La ferme*

Le *Colline dell'upupa* nous proposera de  
découvrir :

contact et communication avec les  
**chevaux**

processus de fabrication du **miel**

dégustation d'huile d'olive maison  
et vertus du **safran**



# *Prof* *Elise Franco*



Professeure de yoga et formatrice, Elise fonde en 2019 le centre PracticeYoga à Ottignies.

Juriste spécialisée dans la non-discrimination, elle choisit de travailler dans le domaine d'empowerment et des corporalités.

Sa pratique est centrée sur la réappropriation de l'espace corporel, sur les ressentis des états émotionnels et sur le développement la confiance en soi.

Elle s'est formée au yoga et à la méditation auprès de Gemma Daou, de Kristina Karitinou, d'Anne Pinette, de MaryPowell et de Sri. V. Sheshadri.



# *Chambres*

Chambre partagée - sdb partagée : 1150

Chambre indiv. - sdb partagée : 1350

Chambre indiv. - sdb privée : 1550  
(2 disponibles)

Sont compris :  
le logement  
les repas sur place  
les cours de yoga  
les workshops à la ferme.



*Je vous invite dans un univers coloré et  
joyeux, fait de moments conviviaux, de  
respirations lentes et de saveurs  
italiennes.*

Site : Colline dell'upupa  
Costa san giorgio 4, 15122,  
Valmadonna, Alessandria

Acompte : 350€  
Max : 7 personnes

