



Retraite

# YOGA & bien être

Guide de voyage\*

Retraite au coeur de la nature

du 30/10 au 3/11

Domaine de Duby

Lieu dit Duby, 43220 Riotord

\*infos et réservations



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Objectifs

## Une retraite yoga pourquoi ?

- . Se ressourcer,
- . Se faire du bien,
- . Se recentrer,
- . Découvrir des outils bien-être,
- . Apprendre «une routine» de Yoga et de Méditation.

## Pour qui ?

Cette retraite s'adapte à tous les niveaux: débutants, intermédiaires et avancés..

En petit comité, maximum 12 participants, le professeur saura adapter les postures/les ateliers en proposant plusieurs options si nécessaire en fonction de chacun.

# Outils

- . Yoga, Hatha et Kundalini,
- . Mouvement, Danse,
- . Chant,
- . NIA\*,
- . Instruments de musique : tambour, bols tibétains, tingshas, koshis.

*\*Traduit de l'anglais-La technique NIA est un programme de conditionnement physique esprit/corps qui signifiait à l'origine Aérobic sans impact, une alternative de santé et de remise en forme qui a émergé dans les années 80, et a évolué pour inclure des pratiques et des enseignements neurologiques intégratifs. Wikipédia*



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)



# Présentation d'Alice, votre professeur



## Formations :

- . Hatha Yoga,
- . Kundalini Yoga,
- . Méditations silencieuses et chantées,
- . Danse Bollywood,
- . Danse Bharatanatyam,
- . Danse des derviches tourneurs (stage en silence),
- . Notions de Naturopathie.



## Hobbies :

- . Randonnée, Danse, sport, Pilates
- . Lecture, écriture,
- . Musique,
- . Photographie.

*« La pratique du Yoga fait partie de mon hygiène de vie et participe à mon bien-être quotidien. » Alice*



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Présentation du site

**Aux portes du Parc naturel du Pilat, le Domaine de Duby est au point de rencontre de la Loire, de l'Ardèche et de la Haute-Loire.**

- . Terrasses extérieures,
- . Vue panoramique,
- . Départ de randonnées,
- . Domaine au calme.



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Présentation du site



**Les espaces intérieurs, pleins de charme, authentiques :**

- . Salle de pratique de Yoga,
- . Salle à manger,
- . Jacuzzi.



**Les chambres :**

- . Chambres doubles ou triples / SDB partagée (inclus),
- . Chambres doubles / SDB privée (supplément 20€),
- . Chambres individuelles / SDB privée (supplément 120€).



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Programme

## **Jour 1 - Arrivée / lundi 30 octobre**

**16h-17h : Arrivée des participant.e.s, installation dans les chambres.**

**17h00 : Accueil, visite du site et présentation du déroulé de la retraite.**

**18h : Cérémonie d'ouverture, méditation silencieuse, dépôt d'intentions.**

**19h30 : Dîner sain végétarien.**

## **Jour 2 - L'éveil / mardi 31 octobre**

**7h : Pranayama (respiration) + méditation 108 x AUM.**

**8h00 - 9h15 : Cours de «routine» Hatha Yoga avec relaxation.**

**9h15 : Collation légère du matin (gâteaux secs, cake, fruits et boissons chaudes).**

**10h-12h30 : Temps libre + préparation installation déjeuner.**

**12h30 : Déjeuner sain végétarien.**

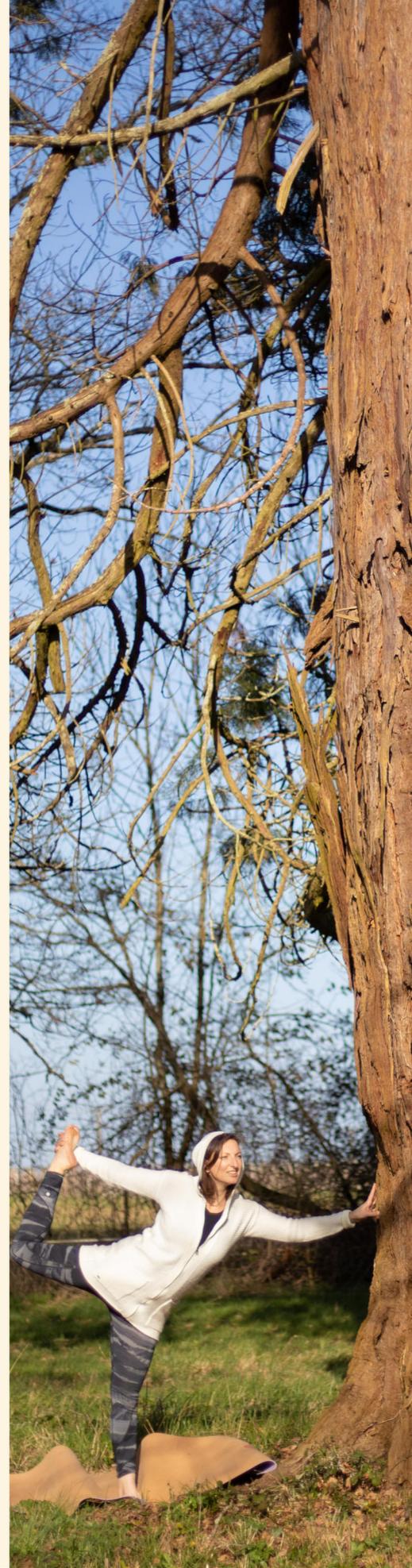
**13h30-14h30 : Marche silencieuse et méditation.**

**14h30-16h30 : Temps libre / Jacuzzi.**

**16h30-18h30 : Atelier « Éveil ».**

**18h30-19h30 : Temps libre + préparation dîner.**

**19h30 : Dîner sain et végétarien.**



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Programme

## **Jour 3 - Respire / mercredi 1er novembre**

**7h : Pranayama (respiration) + méditation 108 x AUM.**

**8h00 - 9h15 : Cours de «routine» Hatha Yoga avec relaxation.**

**9h15 : Collation légère du matin (gâteaux secs, cake, fruits et boissons chaudes).**

**10h-12h30 : Temps libre + préparation installation déjeuner.**

**12h30 : Déjeuner sain végétarien.**

**13h30-14h30 : Marche silencieuse et méditation.**

**14h30-16h30 : Temps libre / Jacuzzi.**

**16h30-18h30 : Atelier « Respire ».**

**18h30-19h30 : Temps libre + préparation dîner.**

**19h30 : Dîner sain et végétarien.**

## **Jour 4 - Ralentir / jeudi 2 novembre**

**7h : Pranayama (respiration) + méditation 108 x AUM.**

**8h00 - 9h15 : Cours de «routine» Hatha Yoga aux sons des chakras avec relaxation.**

**9h15 : Collation légère du matin (gâteaux secs, cake, fruits et boissons chaudes).**

**10h-12h30 : Temps libre + préparation installation déjeuner.**

**12h30 : Déjeuner sain végétarien.**

**13h30-14h30 : Marche silencieuse et méditation.**

**14h30-16h30 : Temps libre / Jacuzzi.**

**16h30-18h30 : Atelier « Ralentir ».**

**18h30-19h30 : Temps libre / préparation dîner**

**19h30 : Dîner sain et végétarien**



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Programme

## **Jour 5 - Départ / vendredi 3 novembre**

**7h : Pranayama (respiration) + méditation 108 x AUM.**

**8h00 - 9h15 : Cérémonie de départ**

**9h15 : Collation légère du matin (gâteaux secs, cake, fruits et boissons chaudes).**

**10h : Rangement des chambres, préparation des valises  
+ préparation installation déjeuner.**

**11h : Brunch avant départ.**

**12h : Départ**



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Infos pratiques

## **Le tarif\* comprend :**

- . Toutes les pratiques, activités et ateliers mentionnés dans le programme.
- . Les repas végétariens sont préparés par Cécile, traiteur professionnel certifié Bio\*\* : collations, déjeuners, dîners.
- . L'accès libre au jacuzzi.
- . L'hébergement dans un charmant domaine.
- . Le Manuel de pratiques.
- . « Karma Yoga », c'est-à-dire, participer à la mise en place et le rangement de la table pour les repas, maintient au propre des espaces de vie et des chambres.

## **Le tarif ne comprend pas :**

- . Toutes les activités non mentionnées dans le programme.
- . Le supplément selon le choix de chambres (inclus dans le tarif, chambre double ou triple / SDB partagée).
- . Le matériel de yoga.
- . Le transport pour se rendre sur place.
- . Les transferts entre les gares/aéroports et le lieu de la retraite.
- . L'assurance voyage.

\*à partir de 560€

\*\*<https://cuisine-sur-rue.fr/>



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Infos pratiques

## VALISES

**N'oubliez pas vos médicaments personnels, une gourde, des affaires confortables pour les pratiques de yoga et de relaxation, votre tapis de yoga, des chaussures faciles à mettre et à enlever (pour la salle de yoga), des baskets ou chaussures confortables pour la randonnée, un maillot de bain et serviette et enfin un stylo !**

## L'INTERVENANTE ET INTERLOCUTRICE

**Alice est l'intervenante principale sur ce séjour. Elle prendra soin de vous sur le tapis et en dehors.**

**Pour toutes questions avant, pendant, après le séjour, contactez**

**Alice par mail : [alice.kieffer@gmail.com](mailto:alice.kieffer@gmail.com) ou par téléphone :**

**+33 0(6) 40 98 81 30.**

## SANTÉ

**Il est préférable d'être en bonne condition physique ou de prévenir de vos éventuels « problèmes » physiques en amont.**



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

# Infos pratiques

## LE LIEU

Domaine de Duby

Lieu dit Duby, 43220 Riotord

## COMMENT S'Y RENDRE :

### En voiture :

A 1h de Lyon et 25 min de Saint Etienne, le domaine est au coeur de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

### En train :

- La gare la plus proche est la gare de Saint-Étienne Châteaureux, à 27 minutes en voiture/taxi.

- La gare de Lyon Part-Dieu est située à 1h20 en voiture/taxi.

Nous pouvons vous communiquer des numéros de taxi sur demande.

### En avion :

- L'aéroport de Lyon Saint-Exupéry est situé à 1h20 en voiture/taxi.

Nous pouvons vous communiquer des numéros de taxi sur demande.

**Nous vous invitons à rejoindre le groupe whatsapp dédié au séjour afin d'échanger avant, pendant et après le séjour, faire connaissance en amont, s'organiser pour partager un taxi ou faire du covoiturage.**

## BON SÉJOUR



Alice Kieffer | professeur diplômée  
06.40.98.81.30 | [www.yoga-bollywood.com](http://www.yoga-bollywood.com)

