

Retraite de yoga en Italie

Passez une semaine entre couleurs,
saveurs, et détente



Dates :

*4 mai - 10 mai 2025
20 juillet - 26 juillet 2025*

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

Il bricco dell'upupa est un agriturismo situé en Italie, dans la superbe région du Monferrato. On y trouve des vignes, des oliviers, du safran, des chevaux et des ânes, ainsi qu'un espace rempli de vie et de nature.

Programme

PRATIQUE DE YOGA

PETIT-DÉJEUNER

APPROFONDISSEMENT DES POSTURES

LUNCH

WORKCHOPS

SOUPER

MÉDITATION ET TISANE

Célébration à la lune, cérémonie cacao

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

La méditation autour du feu offrira un moment de douceur après la journée

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
 - récolte 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 double - sdb partagée : 1350

Chambre simple - sdb partagée : 1750

Chambre simple - sdb privée : 1950

(3 disponibles)

Sont compris :

le logement

les repas sur place

les cours de yoga

les workshops de la ferme

L'avion et les déplacements sont à réserver par vous-mêmes.

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

