



## RETRAITE IMMERSION IKIGAÏ # 4

10,11,12 MAI 2024

COSTA BRAVA, Catalogne

### Réveillez Votre Boussole Intérieure sur la Costa Brava

Rejoignez-nous pour une expérience exploration douce-éveillante de trois jours au cœur de la Costa Brava, un lieu magique, où mer, forêt et montagne se rencontrent dans une harmonie émouvante.

Notre retraite Ikigai est une invitation à plonger simplement au cœur du moment présent de votre existence, pour nourrir le sens et votre puissance intérieure. Re découvrez ce qui vous anime réellement, vous aligne et vous nourris dans toutes vos dimensions, et tous vos corps énergétiques.

Notre programme est conçu pour l'épanouissement et la régénération, s'articulant de manière fluide dans des pratiques pour nourrir votre corps, apaiser votre esprit et éclaircir votre vision de vie, votre cœur. Chaque jour, nous vous proposons 2 cours de yoga (1 au lever du soleil, l'autre au couchant), 2 moments de méditation profonde dirigée, l'élaboration de carnets de voyage personnalisés, des marches inspirantes sur des côtes sauvages et des explorations de lieux telluriques plus à l'intérieur des terres et forêts, jusqu'à des bains régénérant dans des eaux cristallines (optionnel) – chaque pratique étant une pièce du puzzle de votre Ikigai.

Cette retraite est plus qu'un simple séjour ; c'est une invitation à une double exploration: découverte des merveilleux espaces naturels de la Costa Brava et celle, plus intérieure, de votre propre chemin intérieur et de votre créativité singulière.

Guidé par des experts passionnés, vous découvrirez des outils pour affiner votre propre chemin, réaligner actions et valeurs simples, stimuler le sens de vos existences vers un bien-être durable.

Rejoignez-nous pour un voyage inoubliable vers une vie plus consciente et épanouie.

Découvrez votre Ikigai et illuminez votre vie avec une nouvelle clarté.

Les places sont limitées pour garantir une expérience intime et profonde. Ne manquez pas cette occasion de vous reconnecter avec votre essence et de redessiner votre horizon.

PS : des soins aquatique Janzu (la magie de l'eau) seront proposés en bassin chauffé, en séance individuelle, en dehors des temps de partage en groupe. (60€ : 1h15) – Infos sur demande.

**Dates :** du 10/05 au 12/05/2024

**Horaires :** 9h - 20h – Avec des pauses, et temps libres –

Le programme définitif vous sera communiqué lors de votre inscription.

### **Déroulement d'une journée type :**

**9h :** Rdv sur site, espace naturel, plage, crique.. pour Yoga Vinyasa face au soleil + méditation.

**10h30 :** Pause restaurative ou nage ou sieste..

**11h – 16h :** Départ marche littoral ou forêt + pique-nique tiré du sac + écriture créative

**16h – 18h :** temps libre, sieste, repos, lectures, musique, visites...

**18h – 20h :** Yoga Vinyasa du couchant – Méditation – Cercle de parole/ lectures

**21h –** Diner libre : en commun ou conseils de lieux succulents pour découvrir les arts de la table catalans.

**Lieu : Costa brava (Palafrugell, Calella de Palafrugell....)**

**Participation: 300€**

**Pré-requis :** aucun, si ce n'est le plaisir d'explorer ensemble, le cœur et l'esprit ouverts, et une condition physique correcte.

**Matériel :** Prévoir maillot de bain, serviettes, pince nez, bouchons d'oreilles, carnet de notes, stylos, tapis de yoga, coussin pour s'asseoir et méditer ( ou autre), plaid.

Le tarif de la prestation n'inclut pas : L'hébergement, le voyage jusqu'à Palafrugell, les transferts d'un site à l'autre, la nourriture. Les co-voiturages sont recommandés ! (Train, bus possible).

Le tarif inclut : la rétribution pédagogique du ou des animateurs, la location de la salle de pratiques, une entrée de groupe au jardin botanique.

Infos complémentaires sur simple demande. Tel : 06 83 04 91 30

