



🌿 Nous avons le plaisir de vous inviter à célébrer ensemble la 5ème édition de la

🌟 **Retraite de réveillon, Yoga, Nouvel An & Passage** 🌟

du 28 décembre au 1er janvier 2019

à L'arbre aux étoiles, en Normandie, dans la région de Honfleur 🌿

Si la Nature, l'air pur, la mer, le silence et les étoiles sont pour vous une source d'inspiration, venez célébrer le passage à l'An nouveau, vous ressourcer dans un superbe écrin de nature et vivre des ateliers et un réveillon inoubliables dans ce cadre verdoyant.

Nos enseignants ✨ 🧘 **Emilie Pagès** & **Rajeev Kahn** 🧘 ✨ nous préparent avec soin, un programme varié et progressif afin d'accompagner la transition vers 2020.

Découvrir, écouter, sentir, explorer, dans le recueillement, la profondeur, le silence, mais aussi en musique et dans la Joie! 🎵 🎵

Cette alternative au réveillon traditionnel est une invitation à l'exploration de Soi, à l'ancrage, à la présence, et à la célébration du passage.

Une invitation à prendre le temps lors ce passage, à explorer la profondeur, en douceur.

Cette année, nous avons créé des formules sur 5 jours, 3 jours ou 2 jours, qui offrent 3 possibilités :



★ sur 5 jours (du 28 décembre au 1er janvier)

★ sur 3 jours (du 30 décembre au 1er janvier)

★ sur 2 jours (le week-end du 28-29 décembre)

★ LE PROGRAMME

De belles surprises en compagnie des intervenants et de l'équipe de cette retraite:

NB: les journées de samedi et dimanche concernent les personnes ayant choisi l'option week-end ou 5 jours.

Samedi 28 décembre

- 🍁 13h - 14h Accueil, installation dans les chambres et découverte du site de l'Arbre aux Etoiles
- 🍁 14h15 - 15h45 Atelier Yoga dynamique - Emilie
- 🍁 16h - 18h30 Atelier Deep Peace (Yoga de ressourcement avec chants de mantras accompagnés avec shruti box drone) Rajeev
- 🍁 19h30 Dîner
- 🍁 21h - 22h Kirtan - Emilie & Rajeev

Dimanche 29 décembre

- 🍁 7h30 - 8h15 Accueil, installation dans les chambres et découverte du site de l'Arbre aux Etoiles
- 🍁 8h30 - 9h30 Petit-déjeuner
- 🍁 10h - 11h30 Atelier Hatha Yoga et respiration spécifique - Emilie
- 🍁 11h45 - 12h45 Atelier invitation au gainage, Mula & Uddiyana bhanda - Rajeev
- 🍁 13h - 14h Déjeuner
- 🍁 14h - 16h Temps libre (promenade en nature, détente au Spa...)
- 🍁 16h30 - 18h30 Atelier invitation au mouvement organique - Emilie
- 🍁 19h Dîner
- 🍁 21h - 22h Soirée kirtan - Emilie & Rajeev

Lundi 30 décembre

Pour les participants ayant choisi le format 5 jours, le début de journée du lundi 30 décembre sera un temps libre. Il vous permettra de prendre un temps pour vous, d'explorer la région de Honfleur; le site ou le sauna avant de débiter la retraite de réveillon.

-  8h - 9h30 Petit-déjeuner
-  12h - 13h Déjeuner optionnel
-  14h - 16h Accueil des nouveaux arrivants, installation dans les chambres et découverte du site de l'Arbre aux Etoiles
-  16h - 16h30 Cercle d'ouverture avec l'ensemble du groupe
-  16h45 - 19h15 Atelier 1 : Ouverture au moment présent (Attitude, Alignement, Action) - Rajeev
-  19h30 Dîner
-  21h - 22h Soirée Kirtan - Rajeev & Emilie

Mardi 31 décembre

-  7h30 - 8h15 Sadhana . méditation et chants de mantras - Rajeev
-  8h30 - 9h15 Petit-déjeuner
-  9h30 - 12h Atelier 2 : Partner Yoga - Emilie
-  12h30 - 13h30 Déjeuner
-  14h -16h Temps libre (promenade en nature, détente au Spa...)
-  16h30 - 18h30 Atelier 3 : teatrCHAKRA : improvisation corporelle - Rajeev
-  19h - 00h30 Diner de réveillon & Cérémonie de Passage

Mercredi 1er janvier

-  7h30 - 8h15 Sadhana . méditation et chants de mantras - Rajeev
-  8h30 - 9h15 Petit-déjeuner
-  9h15 - 11h45 Atelier 4 : Yoga - Emilie
-  11h45 - 12h15 Cercle de clôture
-  12h30 Déjeuner sur place avant de nous dire Au revoir

Ce programme peut être soumis à de petites modifications, afin d'harmoniser au mieux nos pratiques aux rythmes et à l'énergie du lieu & du groupe.

★ L'ÉQUIPE DE CETTE RETRAITE



Emilie Pages

Originaire du Sud de la France, Emilie devient professeur des écoles spécialisée.

Sa pratique intensive de la danse et des arts martiaux l'ouvre à écouter le corps en mouvement et elle trouve dans la pratique du yoga une voie de développement personnel.

Ces années d'enseignements renforcent son désir profond de transmettre.

Devenue professeur certifiée de Yoga [Hatha - Vinyasa] puis d'Acroyoga en 2014, elle développe une pédagogie visant à accorder et synchroniser les corps afin de créer une résonance commune par la pratique du yoga.

Elle intègre alors le yoga et la méditation dans ses classes à l'école, ce qui ne manque pas d'attirer l'attention.

Sa passion pour la danse se poursuit par la pratique et l'enseignement du Qoya, discipline dansée qui allie yoga, et mouvements libres et organiques afin d'explorer les sensations de son propre corps.

Déterminée à trouver les clefs d'un mieux-être et à le partager avec ses élèves, Emilie s'est formée au Reiki ainsi qu'aux Bars d'Access Consciousness pour créer encore plus de cohérence, de bienveillance et d'harmonie dans ses propositions.

Sa pratique ludique et joyeuse, dynamique et douce à la fois, souligne toujours l'importance de la respiration.





Rajeev Kahn

Originaire de Chicago, Rajeev Kah, instructeur de yoga chevronné, compte plus de 20 ans de pratique et 15 ans d'enseignement.

Rajeev a d'abord enseigné dans son pays natal, aux États-Unis, de 2001 à 2006, avant de s'installer en Europe, où il a contribué à l'ouverture du premier studio londonien d'Anusara, The Yoga Co-Op, en 2006.



Il a ensuite été invité à rejoindre le corps professoral de Rasa Yoga Rive Gauche en 2007 où il continue d'enseigner.

Il a été qualifié de "pointure" dans le livre de Lionel Pailles, Paris Yoga (Editions Parigramme, 2009).

Après sept ans à Paris, il a été invité à superviser plus de 200 enseignants en Asie en tant que directeur de l'apprentissage et du développement pour Pure Yoga (Hong Kong, Taipei, Singapour, Shanghai).

Rajeev a rencontré son professeur principal, Sri Baba Hari Dass (un maître de yoga Ashtanga traditionnel de renommée mondiale, moine silencieux) en 2000. Il reste un étudiant dévoué de Hari Dass depuis cette première rencontre qui a transformé la vie.

🙏 Son enseignement enthousiaste, précis et dynamique a touché des milliers d'étudiants dans plus de 12 pays à travers le monde.

Exposé à la méditation à l'âge de 11 ans et aux asanas à 16 ans, Rajeev a été certifié pour enseigner l'Ashtanga à 20 ans et Anusara à 30 ans, mais maintenant (dans la quarantaine), il n'enseigne ni l'un ni l'autre.

Aujourd'hui, l'espace qu'il co-crée avec ses étudiants est un espace caractérisé par la vitalité, la sécurité et le jeu.

En favorisant une atmosphère de respect mutuel et d'admiration tout au long de ses cours, Rajeev veille à ce que ses élèves de tous âges et de tous niveaux se sentent bien pris en charge.

En partageant des instructions claires et précises et un véritable amour pour la pratique, Rajeev vise à ouvrir la voie à une paix véritable à travers le Hatha Yoga.

[L'interview vidéo](#)

★ L'ACCUEIL ET LES CONDITIONS D'HÉBERGEMENT



De conception écologique, l'Arbre aux Etoiles a été créé par Maylis et Cyril qui ont souhaité en faire un lieu de ressourcement, dédié au bien-être et aux activités porteuses de sens.

Nous sommes sensibles à son atmosphère "cosy"...

La chaleur du poêle à bois, le confort de la salle de pratique vitrée offrant une vue panoramique sur la nature environnante, la literie en laine de mouton, le spa, l'harmonie de la décoration, la proximité de la mer.

L'Arbre aux Etoiles nous accueille au Prieuré et à la Bergerie, dans de confortables chambres partagées de 3 à 4 personnes qui disposent de salles de bain privées. La réservation de l'hébergement s'effectue directement auprès de l'Arbre aux Etoiles.



★ LES TARIFS ET PRESTATIONS



Le tarif du **week-end 28-29 décembre** est 250€

1 nuit avec petit déjeuner, les repas samedi soir et dimanche midi, les enseignements



Le tarif **Réveillon : Yoga, Nouvel An & passage**

du 30 décembre au 1er janvier est 435€

2 nuits avec petits déjeuners, tous les repas du lundi après-midi au mercredi après le déjeuner, le repas et la cérémonie de réveillon, les enseignements



Le tarif **retraite complète de 5 jours** est 685€

Week-end + retraite Yoga, Nouvel An & passage du 28 au 1er janvier

Cette option vous offre un prix réduit sur les repas, l'hébergement et les frais pédagogiques.

4 nuits avec petits déjeuners, tous les repas du samedi après-midi au mercredi après le déjeuner, le repas et la cérémonie de réveillon, les enseignements

Accéder à la fiche d'inscription

Accéder à l'événement facebook

Consulter le lien vers les photos de la retraite 2018 / 2019



CONTACT

Isabelle Negre

06 61 75 73 62

isanegre@yahoo.fr

Profil Facebook