

Retraite

YOGA & SOINS HOLISTIQUES



DU 24 AU 26 AVRIL 2026
GIVRY (71)



***“LE CLOS DE MIRIBEL”
3 JOURS & 2 NUITS***

**AU CŒUR DE GIVRY,
EN BOURGOGNE DU SUD.**

**UNE MAISON RÉNOVÉE OÙ LE
CHARME DES VIEILLES PIERRES
S’EXPRIME PLEINEMENT.**



**UN DOMAINE IDÉALEMENT
SITUÉ : À 15 MIN DE L’A6, 20 MIN
DE LA GARE TGV DU CREUSOT,
10 MIN DE CHALON-SUR-SAÔNE
ET 30 MIN DE BEAUNE.**

LE SHALA

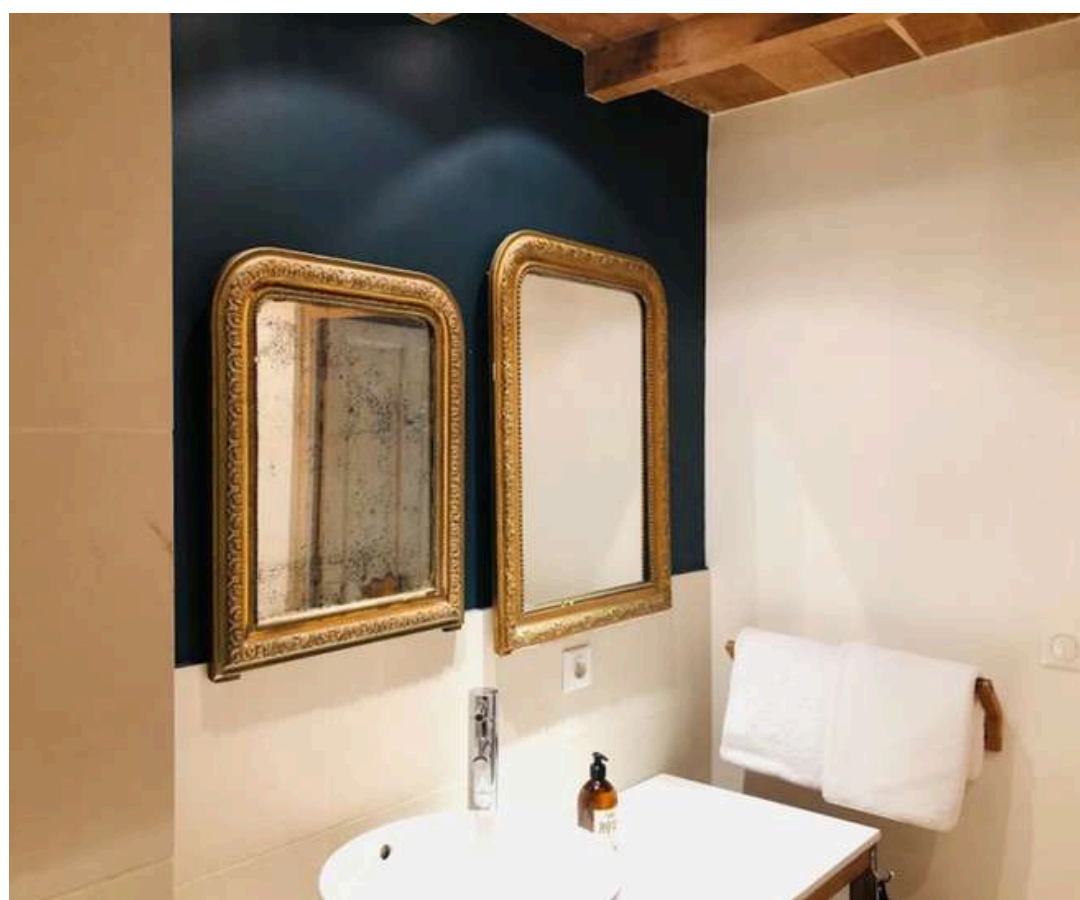


**UNE SALLE DE PRATIQUE LUMINEUSE
ET PAISIBLE AU COEUR DU GÎTE**

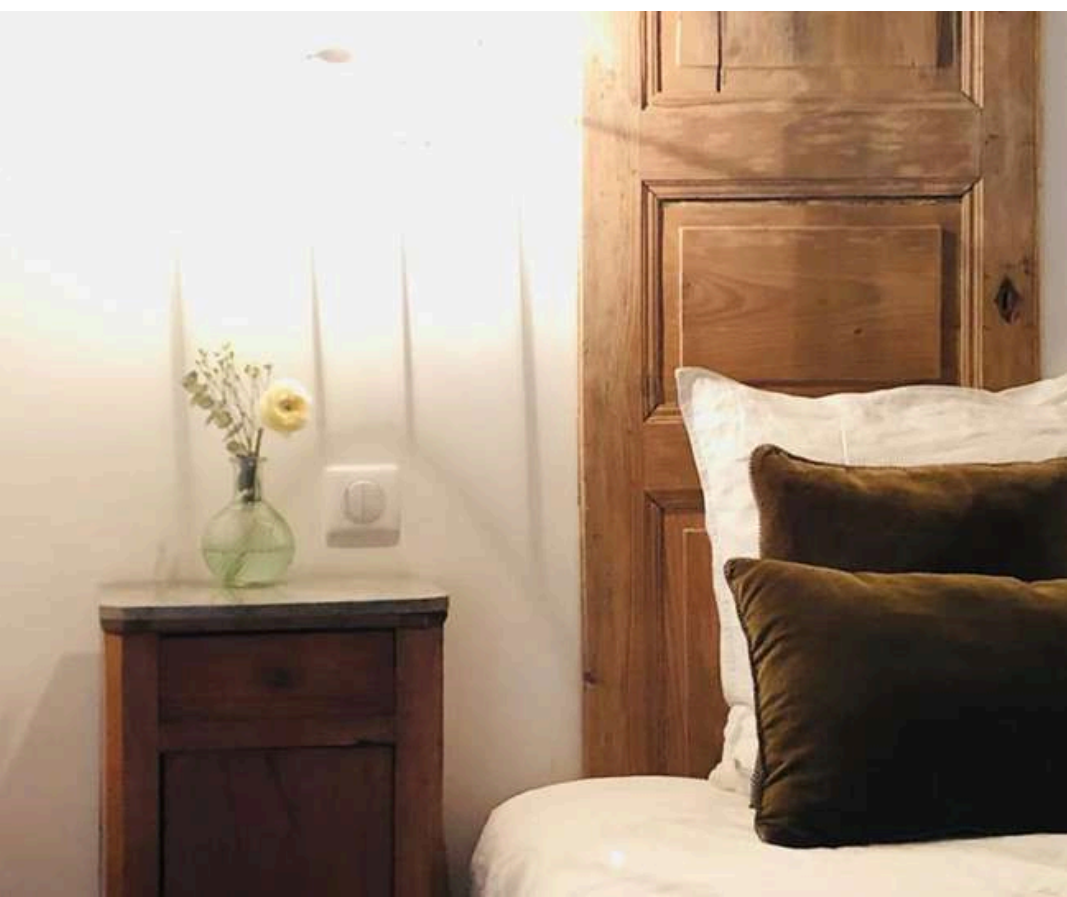


**DES CHAMBRES PARTAGÉES
PENSÉES COMME DE
VÉRITABLES COCONS**

**UNE PROXIMITÉ QUI RENFORCE
NATURELLEMENT LA COHÉSION
DU GROUPE ET LES ÉCHANGES
AUTHENTIQUES.**



**UN CADRE IDÉAL POUR SE
DÉTENDRE, RESPIRER ET
PROFITER DE L'OMBRE DOUCE
DES PIERRES ANCIENNES ET DU
JARDIN.**





**UNE CUISINE VÉGÉTARIENNE,
GOURMANDE ET HAUTE EN
COULEURS.**

**DES CRÉATIONS SAVOUREUSES
IMAGINÉES ET CUISINÉES AVEC
PASSION PAR NOTRE CHEF
PRÉFÉRÉ, DENIS.**



**DES REPAS FAITS MAISON,
GÉNÉREUX, PRÉPARÉS AVEC
DES LÉGUMES ET DES FRUITS
DE SAISON SOIGNEUSEMENT
SÉLECTIONNÉS.**



DORINE - PROFESSEUR DE YOGA VINYASA - YIN YOGA

“À travers le yoga, je vous invite à un voyage au coeur du corps.

Mon intention est de vous guider vers une pratique consciente, où chaque souffle, chaque mouvement devient une exploration intérieure.

J’enseigne le vinyasa pour sa fluidité, sa vitalité et le yin pour sa profondeur et sa lenteur.”

DORIANE - PRATICIENNE DE MASSAGES

“À travers le massage, je vous accompagne dans un dialogue silencieux avec votre corps

Mon intention est de libérer les tensions profondes, où chaque pression, chaque mouvement devient une invitation à la détente et à la régénération.

Je pratique le drainage lymphatique pour sa puissance transformatrice et les massages du visage pour leur douceur réparatrice.”



PROGRAMME

de la retraite

24/04
Vendredi

Arrivée à partir de 17h30
Cercle d'ouverture / Pratique yoga
Dîner & atelier créatif

25/04
Samedi

Pranayama & Yoga Vinyasa
Brunch, temps libre & atelier bien-être
Yin yoga
Dîner, soirée cohésion & connexions

26/04
Dimanche

Pranayama & Yoga Vinyasa
Brunch, temps libre & atelier bien-être
Cercle de fermeture
Départ aux alentours de 16h

Le printemps s'invite comme un souffle de renouveau.

*Une saison pour t'alléger, t'ouvrir et laisser fleurir ce qui
sommeille en toi.*

*Cette retraite est une parenthèse , une invitation à t'offrir
ce moment rien qu'à toi, pour ralentir, respirer et te
reconnecter à l'essentiel.*

COMMENT S'INSCRIRE ?

L'INSCRIPTION SE FAIT PAR EMAIL GRÂCE AU
FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET AU VERSEMENT
D'UN ACOMPTE DE 230€

DORINE (YOGA) :
06 31 95 76 61
DORINE.DUVERNAY@GMAIL.COM

DORIANE (MASSAGES) :
06 95 98 55 22
CONTACT@MAISONSADREA.FR