



RESSOURCEMENT & APAISEMENT



Yoga et Méditation dans une Nature de toute beauté !

En 2024, 8 jours d'exception du jeudi 4 au vendredi 12 juillet 2024.



Une retraite exceptionnelle cet été, nous retournons dans le beau pays de la Toscane, dans un centre conçu pour les groupes où la convivialité et les bons repas sont au rendez-vous... Le plus commode pour y arriver est l'avion, mais chacun peut arriver par ses propres moyens; certains viennent en voiture et vous pourrez alors co-voiturer. Si vous êtes-vous partant(e)s, **inscrivez-vous rapidement** auprès de Michèle Quintin, info@relaxotherapie.com

Venez partager ces moments de remise en forme complète et de présence dans cette partie remarquable de l'Italie, entre Pise, Rome et Florence. Je vous promets sérénité et relance de votre vitalité avec une pratique d'un yoga hautement conscient. Au programme, le travail sur nos différentes formes d'énergies, notamment les exercices suscitant le libre passage du Prana et le contact au Souffle, forme subtile de l'esprit. Cela permettra d'augmenter les qualités « extra-ordinaires » de notre être. Notre hôte, toujours à la recherche de nous offrir le meilleur, propose d'allier à nos sessions de yoga **des massages ayurvédiques et des bains sonores**. Son épouse, elle est créatrice d'une ligne de cosmétiques biologiques et propose une séance sur le thème **des soins naturels et protecteurs de la peau**.



VOTRE CONTACT : Michèle Responsable pour l'ASBL Centre de Relaxothérapie® et de Prévention, Bruxelles, Belgique, +32 2 649 36 46, + 32 483 048 088, info@relaxotherapy.com

DATES : du jeudi 4 au vendredi 12 juillet 2024.

NOS HOTES : David & Irène, Centre Il Rivesglio

Provincial Road 159 (Scansanese) n. 98/99, Scansano, Località Preselle, GROSSETO, Toscane, Italy

+ d'information sur notre hôte : <https://www.centroilrisveglio.it/en/hospitality/information-about-the-stay.html>

LE CENTRE : dispose de 9 chambres et d'une petite maison indépendante pouvant accueillir jusqu'à 20 personnes en chambres doubles. Le prix de l'hébergement comprend le petit-déjeuner, deux repas, des collations avec des fruits et des infusions disponibles toute la journée (nourriture saine végétarienne avec les produits locaux et du potager sur-place. Il dispose d'une magnifique salle de yoga équipée. Piscine disponible en été.

PRIX : Pour ceux qui ont déjà participé à mon stage en Italie, les prix ont augmenté dus aux hausses des prix des fournitures (nourriture, gaz, pétrole, eau...) en Italie.

La formule d'hébergement la moins chère : par personne, pension complète POUR 7 NUITS (groupe 8 pers. minimum).

CHAMBRE DOUBLE: 85 EUROS

CHAMBRE DOUBLE SALLE DE BAINS PARTAGÉE: 80 EURO

CHAMBRE SIMPLE : 105 euros.

Pour l'organisation et l'animation des ateliers yoga & méditation, 80€ par jour / par personne (7 jrs 1/2).

Pour le voyage, vous pouvez venir par vos propres moyens ou faire le voyage en groupe, soit en voiture, soit en avion. Je vous conseille **le voyage par avion** : par exemple Ryanair via Rome.

Les aéroports les plus proches sont ceux de Pise (à 1h30), de Rome et de Florence (à 2 heures).

(Estimation) du PRIX – recherche d'un vol moins cher / ATTENTION les prix changent tout le temps :

Vol départ : mercredi 03 JUIL. 2024, FR 2983, 14:45 Bruxelles-Zaventem - Arrivée : 16:55 Rome-Fiumicino

Vol retour : vendredi 12 JUIL. 2024, FR 2984, 18:35 Rome-Fiumicino - Arrivée : 20:50 Bruxelles-Zaventem

+/- 2 h 15 m - Opéré par Malta Air. Prix : Aller 58,14€ + retour 48,57€ = 106,71€ (*)

(*) Des frais facultatifs et des frais de bagage supplémentaires peuvent s'appliquer

NAVETTE : Ensuite, pour arriver et repartir du Centre Il Rivesglio, une navette est possible :

Pour leurs groupes, ils ont obtenu un accord avec une compagnie de bus qui propose un transport depuis les principaux aéroports (Rome, Pise, Florence) jusqu'au Centre de Méditation – prévenir pour l'organisation de ce transport.
Rome et Florence : de 1 à 8 personnes +/- 280 euros à partager.

En cas de voyage en train, je viendrai personnellement chercher les participants en voiture.

ESTIMATION d'un prix global par personne pour un groupe de 8 personnes minimum :

- **Le voyage : environ 110€ vol Ryan Air (à titre d'exemple, estimation la moins chère aux dates mentionnées).**
L'hébergement 8 X 85 +1€ taxe = 688€, les ateliers yoga & méditation 600€,
!!! ne sont pas compris les massages, gong baths et produits cosmétiques.
soit 1450€ tout compris sauf dépenses personnelles.

VOTRE ARRIVEE / DEPARTS:

La chambre sera disponible à partir de 16h00 le jour de votre arrivée et devra être libérée avant 10h00 le jour de votre départ qui est prévu à 14h30 (après le déjeuner).

CONDITIONS & ACOMPTE:

Pour garantir notre séjour auprès de notre Hôte, un acompte sera demandé à l'inscription de **600€** (prix de l'atelier de yoga, le solde de l'hébergement pouvant se faire sur-place à notre hôte). A verser sur le compte bancaire de l'ASBL

BE 84 0019 6975 5859, du Centre de Relaxothérapie® (en communication : Nom + acompte Retraite Yoga 2024). **ATTENTION NOUVEAU NUMERO DE COMPTE BANCAIRE**

Mieux vaut quelques images qu'un long texte...



UN LIEU, UN MOMENT !



Un lieu calme pour se défaire de nos habitudes encombrantes, pour se sentir libre et se ressourcer. Un moment d'intimité avec soi-même pour explorer son monde intérieur, retrouver l'apaisement, de la joie et de l'énergie.

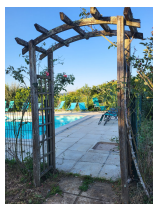


UNE IDEE du PROGRAMME ? Le programme détaillé est envoyée dès votre inscription.

Sur les 8 jours, répartis avec justesse : 30 heures seront consacrés au Yoga (3h le matin, 1h30 l'après-midi); pour la méditation et le calme mental, 1h tous les matins et en fin de journée à la demande ; et en ce qui concerne la farnienté ? toutes les après-midi 2 heures après le repas, 4 soirées libres et une ½ journée libre le dimanche. Vous aurez ainsi l'occasion de vous promener, d'aller visiter la ville proche, ou simplement de ne rien faire !

Si vous souhaitez vous faire dorloter ?

- massages aux huiles essentielles bio,
- bains sonores aux bols tibétains, et même
- séances personnalisées de Relaxothérapie®.



INFORMATIONS fournies par notre Hôte :

Notre Hôte accueille des enseignants qui recherchent un lieu pour leur retraite de groupe, dans un espace exclusivement dédié au yoga, à la méditation, au tai-chi et autres activités similaires ; ce centre veut être un lieu où les gens sont considérés comme des invités et non comme des clients. L'atmosphère y est chaleureuse et accueillante, l'environnement est confortable et soigné. Un chef s'occupe de la cuisine et il propose des aliments au blé entier et produits naturels provenant de fermes biologiques locales.

• Le menu

Les repas proposés durant toute la retraite sont végétariens, et tous les aliments sont biologiques et cultivés localement, appelés « de la ferme à la table ». Le centre veille à ce que les plats qui sont servis aillent de pair avec les activités réalisées dans le Centre, c'est pourquoi un soin particulier est apporté au service d'une alimentation de saison, équilibrée et saine. La nourriture est variée et savoureuse, évitant les excès de sucre et de gluten.

• Les horaires de repas proposés sont :

08h30 - petit déjeuner

13.00 - déjeuner

20h00 – dîner

(Différents horaires peuvent être organisés directement avec le personnel du Centre).

• Le timing : petit-déjeuner - deux repas - collation aux fruits - infusion (disponible toute la journée)

Petit déjeuner: Thé rooibos, orge, pain au beurre, confiture, yaourt blanc, muesli, fruits.

Diner : un accompagnement en entrée et un plat principal.

(Trois fois par semaine, nous proposons un dessert après le dîner).

• Demandes particulières :

Le menu proposé est préparé pour les groupes; tout changement (option petit-déjeuner salé, etc.), demande de régimes spéciaux ou d'intolérance alimentaire doivent être communiqués dans les 10 jours avant le début de votre retraite au personnel pour vérifier la faisabilité du menu et éventuellement proposer un nouveau devis.

Si vous souffrez d'intolérance au gluten, vous pouvez demander un régime spécifique moyennant un supplément de 5 euros par jour. Le café n'est pas inclus dans le prix, vous trouverez une machine à café à dosettes ((bon café italien néanmoins) et les dosettes coûtent 50 centimes chacune.

• Le Plus :

Une connexion wifi gratuite au salon.

Et la piscine en été.

QUE VOIR sur-place :

La Maremma a beaucoup de beaux sites, il y a quelques beaux endroits de nature où il y aura aussi possibilité de faire notre cours de yoga (par exemple sur la plage de Principina mare ou Feniglia), un lieu thermal appelé Saturnia qui se trouve à seulement 40 minutes du centre de retraite, de nombreuses plages à 20/30 minutes ; Grosseto et Scansano sont joignables en bus. sinon, il y a possibilité de visiter un peu plus loin des villes et des sites comme Sienne, Castiglione della Pescaia, Sovana et Pitigliano et une importante et belle réserve naturelle appelée Parco Regionale della Maremma qui se trouve à seulement 30 minutes du centre de méditation.

Vous pouvez consulter ces sites.

<https://www.discoveruscany.com/maremma/what-to-see/>

<https://www.tuttomaremma.com/fr/>