

**Harmonisation autour des 5 sens**  
Retraite  
à l'Ecole Internationale de Yoga à Decazeville  
avec Sundry /Isabelle

du 29/12/22 au 2/01/23  
dans l'Aveyron



Nous voyagerons dans le sensoriel en alternant différentes pratiques, *Hatha Yoga sonore, Danse libre sensitive, Massage, Yoga des Yeux, Pranayama, Relaxation... Des temps de silence/ chants sacrés-mantras* seront partagés. Nous pourrons aussi déposer ce qui a besoin de l'être, et poser ses intentions en ce début d'année, tout en laissant une belle place au rayonnement de *notre puissance créative*.

Possibilité d'arriver la veille au soir, le 28/12 et de repartir le 3/01 au matin. Les repas du midi et du soir seront préparés ensemble.

**Plus d'infos :**

- \* Pour les petits déjeuners, chacun(e) prévoit d'apporter à sa convenance.
- \*\* Pour le 31 au soir :  
*il serait chouette d'apporter un extra, un "met inspiré" que vous avez envie de partager, ... et nous laisserons se déployer la joie, la sérénité avec les chants sacrés, les Bahjans ! Musicien(ne)s avec instruments (petites percussions ou guitare...) Bienvenue !!*
- \*\*\* Pour le couchage : apporter duvet, drap du dessous et taie.  
+ Serviette toilette et grand plaid pour le confort.
- \*\*\*\* Option Détente profonde en eau thermale à Cransac (village juste à côté)  
Possibilité le 29 ou le 30 (apm).  
Coût pour 2h de SPA : 20€.

**Programme :**

6h30 Méditation (libre ou guidée)  
7h-8h Hatha Yoga sonore  
8h-9h30 Petit déjeuner et briefing organisation repas par équipe  
9h30-12h Pratique autour des 5 Sens  
12h-15h Déjeuner et pause  
15h-16h Balade, avec éveil des sens dans la nature  
16h-18h30 Pratique les 5 Sens + Relaxation  
19h Dîner en silence  
20h Chants sacrés

**Participation : 75€ / jour** à l'association Gaia Healer (réglé à helloasso)  
<https://academy-gaiahealer.com> (voir Galerie du lieu)

**12 places**

**Contact Isabelle/Sundry : 06 04 12 27 91 - [ysadupond@gmail.com](mailto:ysadupond@gmail.com)**

