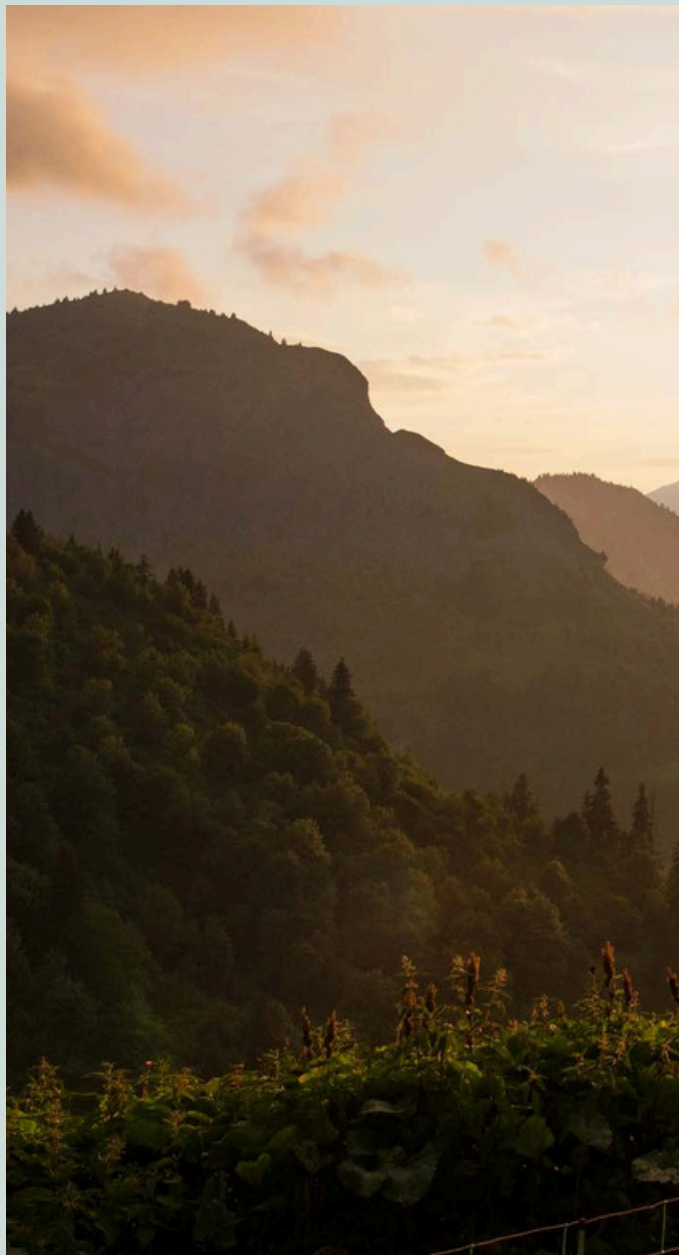




LE TIGRE

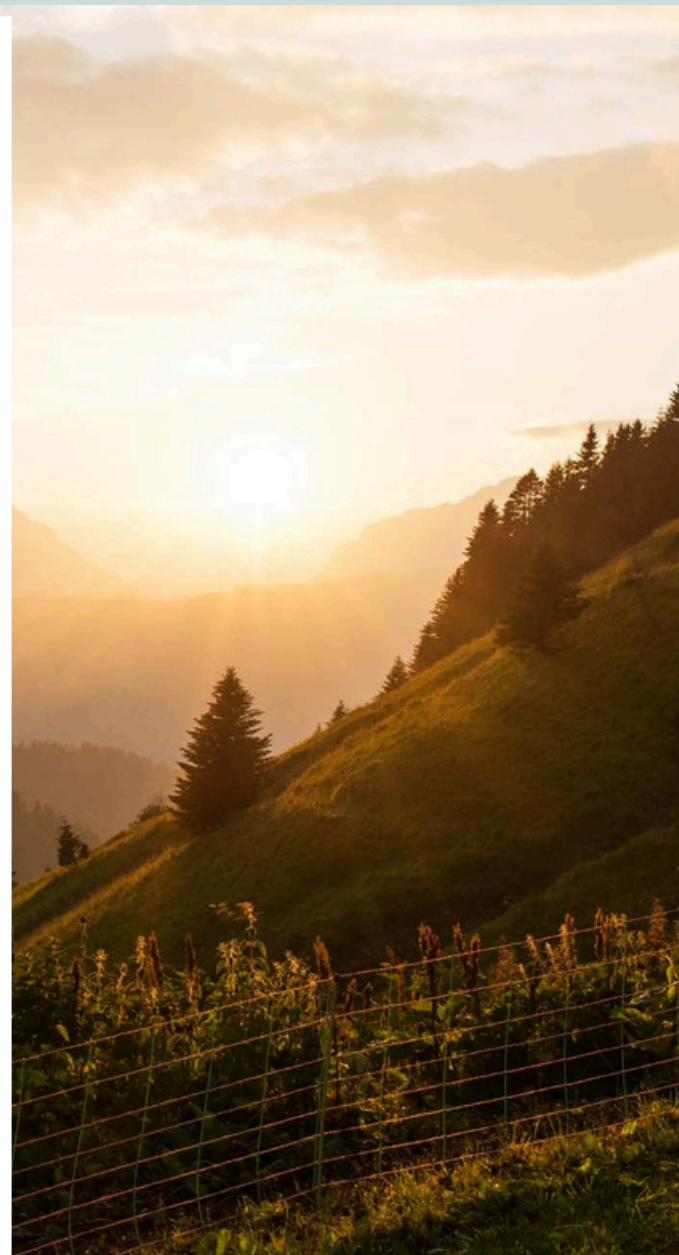
YOGA CLUB

X

les fermes
de Marie



MEGÈVE





Pure Altitude Yoga Retreat

Avec

Elodie Garamond

FONDATRICE DES TIGRES YOGA
& PROFESSEUR DE YIN YOGA

Adrian Parfene

PROFESSEUR KUNDALINI YOGA

Note d'intention à l'attention des participants

Holistique et transformationnelle, cette retraite d'automne est construite sur l'Ouverture du cœur. Tout le programme a été pensé pour vous permettre de réaccorder votre cœur et votre rythme intérieur avec celui de la nature montagnaise environnante, puissante, joyeuse et généreuse. Chaque jour sera un éveil de votre puissance du cœur : énergisante grâce au kundalini yoga, enveloppante et sensorielle grâce au yin.

La fin de l'Automne correspond dans la Tradition du Yin-Yang au début de l'Intersaison, période idéale pour se poser dans son cœur et lâcher prise. **Cette retraite ouverte à tous les niveaux de pratiquants** sera ainsi le moment idéal pour nettoyer les émotions et laisser partir tout ce qui encombre ...



Elodie Garamond

Créatrice des Tigre Yoga Club Elodie a consacré ses quinze dernières années à partager l'art de vivre du yoga auprès de nombreuses communautés : dans les Tigres, les festivals, retraites, mais aussi pour des ONG ou associations.

Parce que le yoga a « sauvé » sa vie de jeune adulte, elle a une volonté inlassable d'aider à sa transmission : à travers ses livres, programmes vidéo, interviews, sessions de yoga géantes, évènements ou croisières yoga ...

Désormais installée en Normandie où elle a ouvert une maison d'hôtes, elle élargit son panel d'enseignement à de nombreux domaines de psychologie positive, alimentation et sport-wellness.

Son obsession : partager chaque jour l'art de vivre du Yoga comme une médecine de la joie !



Adrian Parfene

Après avoir débuté des études d'ingénieur en Roumanie, son pays natal, Adrian Parfene est depuis 20 ans enseignant et formateur en kundalini yoga. Il est également Coach Pro Certifié, casquette sous laquelle il intervient comme formateur en entreprise. Adrian guide les séances de Kundalini Yoga et méditation par l'écoute des sensations. Son enseignement est accessible à tous et immensément bénéfique pour le corps physique, le système nerveux, le mental et le corps émotionnel. «Il y a une porte que nous sommes invités à franchir en Kundalini Yoga, qui nous permet de découvrir notre propre potentiel, infini, dans la confiance et la joie. Un immense réservoir de ressources et de créativité est à notre portée à tous. Je guide les yogis afin d'entrevoir cette porte et le moment venu, de l'ouvrir.»



Jour 1 Dimanche 18 Octobre

MATINÉE

Arrivée à l'hôtel* & green juices de bienvenue

**Les chambres seront accessibles à partir de 16h*

13H00

Déjeuner aux Fermes de Marie,
introduction au Yin Yang et cercle d'ouverture

15H30

Marche douce en montagne

DE 17H30 À 19H30

Kundalini yoga - Ouverture du coeur

20H00

Dîner

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo





Jour 2 **Lundi 19 Octobre**

DE 8H30 À 10H00
Kundalini yoga – Nettoyage du cœur

10H00
Petit-déjeuner gourmand

11H00
Marche dynamique dans la montagne & pique-nique
Temps libre, piscine et massages (À réserver)

DE 17H30 À 19H00
Yin flow yoga – Confiance du cœur

20H00
Dîner

*Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo*

Jour 3 **Mardi 20 Octobre**

DE 8H00 À 10H00

Kundalini yoga – Mouvement dynamique du cœur

10H00

Petit-déjeuner gourmand

11H00

Option : Balade à vélo ou à cheval

(Toutes ces activités sont à réserver)

13H30

Déjeuner aux Fermes de Marie

Temps libre, piscine et massages *(À réserver)*

DE 17H30 À 19H00

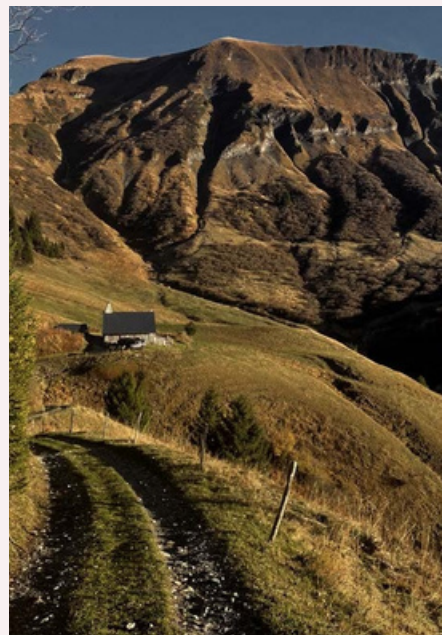
Méditation, pranayama & yin yoga – Expansion du cœur

20H00

Dîner

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo





Jour 4 **Mercredi 21 Octobre**

DE 8H00 À 9H30
Kundalini yoga – Puissance du cœur

9H30
Petit-déjeuner gourmand

11H00
Départ marche guidée et méditation dans la montagne

14H00
Déjeuner à l'alpage des Fermes de Marie

DE 17H30 À 18H15
Pure Altitude Skin Gym au Spa des Fermes de Marie

DE 18H30 À 19H30
Yin & visualisation du Cœur

20H00
Dîner raclette traditionnelle

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo



Jour 5
Jeudi 22 Octobre

DE 8H30 À 10H30
Kundalini & Yin yoga – Fusion du cœur

10H30
Cercle de partage

11H30
Petit-déjeuner & départ

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo

