

Week-end de Yoga

La Voie du Coeur

Du 20 au 22 Septembre 2024

www.lasahyoga.fr



Soin maïses

1

Le lieu

Namo

2

Le programme

“La voie du Coeur”

3

Les intervenantes

Yoga by Lasah & Massages by Marine

4

S'inscrire

Récapitulatif de l'offre et modalités

1 Le lieu



“NAMO”, LE RYOKAN NORMAND

Une aventure démarrée en 2019.

Un rêve qui voit le jour en mai 2024.

Namo, c’est l’histoire d’Alison et de Jason, un couple d’amoureux qui se lance dans l’autoconstruction d’un Ryokan bioclimatique.

Un projet incroyable donnant aujourd’hui naissance à une construction aussi rationnelle que singulière : un éco-lieu entièrement construit de matières naturelles, locales et bio-sourcées.

Ouvert sur la nature environnante, Namu s’offre comme un sanctuaire lumineux, vertueux et minimaliste, propice à entrer en soi.

Aux commandes en cuisine, Marie, une Cheffe issue de la tradition gastronomique, nous réglera d’une cuisine végétale et locale.

Le lieu



NAMO L'HÉBERGEMENT

LES CHAMBRES :

Toutes identiques, les chambres se partagent en duo.

Elles offrent deux espaces bien définis :

- un lit simple sous grande verrière donnant sur le jardin
- un lit double en alcôve – mezzanine

Elles ont chacune leur salle de bains.

Les produits de toilette, le linge de lit, serviettes, peignoir de bain et chaussons sont fournis.

LE BAR À INFUSIONS :

Boissons à volonté et en libre service.

LE SAUNA :

Un sauna infrarouge est en accès libre.

Les chaussures de ville doivent être retirées dans la maison (chaussons fournis)

LE JARDIN :

Le Ryokan est entouré d'un jardin en accès libre.

Le lieu



NAMO CÔTÉ CUISINE

Les repas sont concoctés par Marie, une talentueuse Cheffe spécialisée en cuisine végétarienne.

Formée dans deux des plus belles maisons londoniennes, elle ouvre tout d'abord son propre restaurant locavore et "végé" près de Deauville. Puis, fatiguée par un rythme de vie éreintant, elle s'installe à la campagne et devient Cheffe itinérante.

Professeure de Yoga en parallèle de son activité depuis 5 ans, elle connaît les besoins et les attentes des retraités.

LES REPAS :

- Collation
- Brunch végétarien
- Dîner végétarien (entrée, plat et dessert)

Un bar à infusions, café et boissons "maison" est en accès libre tout au long de la journée.



Le programme



Cette retraite s'érige avant tout comme un temps de partage et de ressourcement.

Une invitation à emprunter "La voie du cœur".

Atteindre le cœur, c'est revenir en son propre centre. C'est entreprendre le voyage entre le petit Soi et le Nous, entre le petit Soi et le grand Tout.

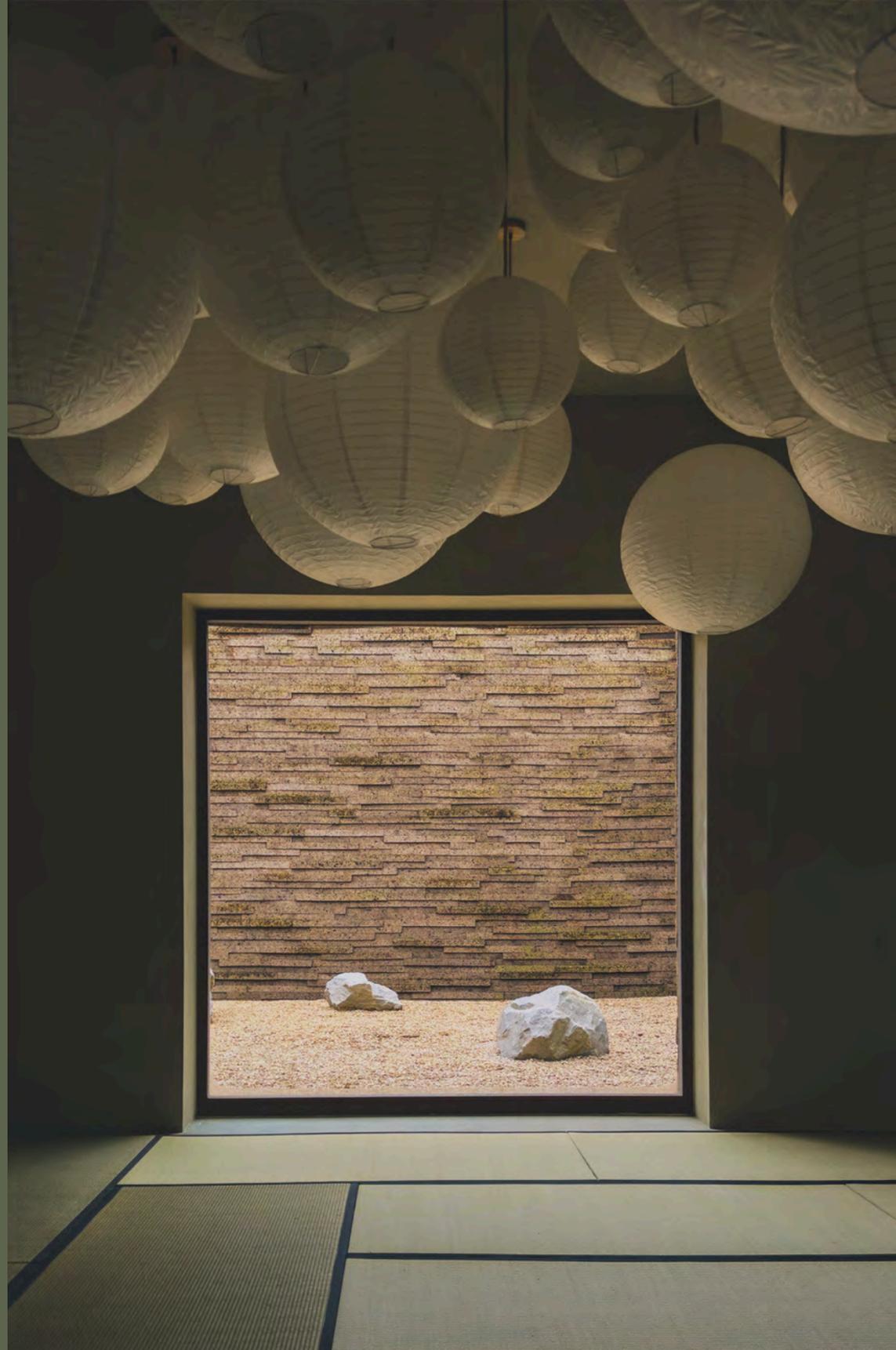
C'est renouer avec l'unicité de ce qui nous relie les uns aux autres.

Nous aurons de nombreuses pratiques, entrecoupées de temps de silence ou de vacuité nous offrant de renouer avec la beauté d'être, simplement et infiniment.

LES PRATIQUES :

- Vinyasa, Heart of Yoga
- Spirothérapie
- Méditation
- Un Gong Bath (bain sonore) by Namó

Le programme



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE-TYPE

MATIN

- Temps de silence ou méditation guidée suivi d'une pratique de Spirothérapie
- Collation et temps libre
- Pratique de Yoga Vinyasa

MIDI

Brunch et temps libre

APRÈS-MIDI

- Pratique de Yoga Vinyasa ou atelier thématique
- Temps libre
- Pratique de Heart of Yoga
- Temps libre
- Temps de silence, de méditation guidée ou Bain sonore

SOIR

Dîner et temps de partage

Un programme plus détaillé sera remis aux participants à leur arrivée chez Namō.

Le programme



LES TEMPS PROGRAMMÉS

Aucune pratique n'est imposée.

Namo fournit pour la durée du stage les articles de Yoga suivants :

- Tapis
- Brique
- Sangle
- Bolster
- Couverture
- Coussin de tête

Les pratiquants pourront préférer apporter leur propre tapis de Yoga.

LES TEMPS LIBRES

Inclus dans le tarif :

- Bar à infusion, café, boissons "maison" à disposition constante
- Sauna en accès libre
- Jardin autour du Ryokan en accès libre

En option (non inclus dans le tarif) :

- Massages by Marine (sur RDV pris en amont du stage)



Les intervenantes



YOGA : LASAH (LAURE SARAH) E-RYT 500, YACEP

Lasah découvre le Yoga en 2013, dans la cité millénaire de Varanasi. S'en suivent plusieurs séjours au long cours en Inde - comme autant de prologues à ses principales certifications en Hatha, Yin, Vinyasa et Ashtanga.

Bien au-delà de la pratique physique, de l'accomplissement des postures, le Yoga est une philosophie qu'elle embrasse avec curiosité et partage avec gourmandise. Son enseignement, dynamique ou doux, s'adapte à l'énergie des élèves ; elle s'applique à proposer une pratique de Yoga consciente et bienveillante, dans le respect des capacités corporelles de chacun.

Son mantra : « Venez et vous verrez : tout est déjà là, en vous. »

Les intervenantes



MASSAGES : MARINE KOLODZIEJ

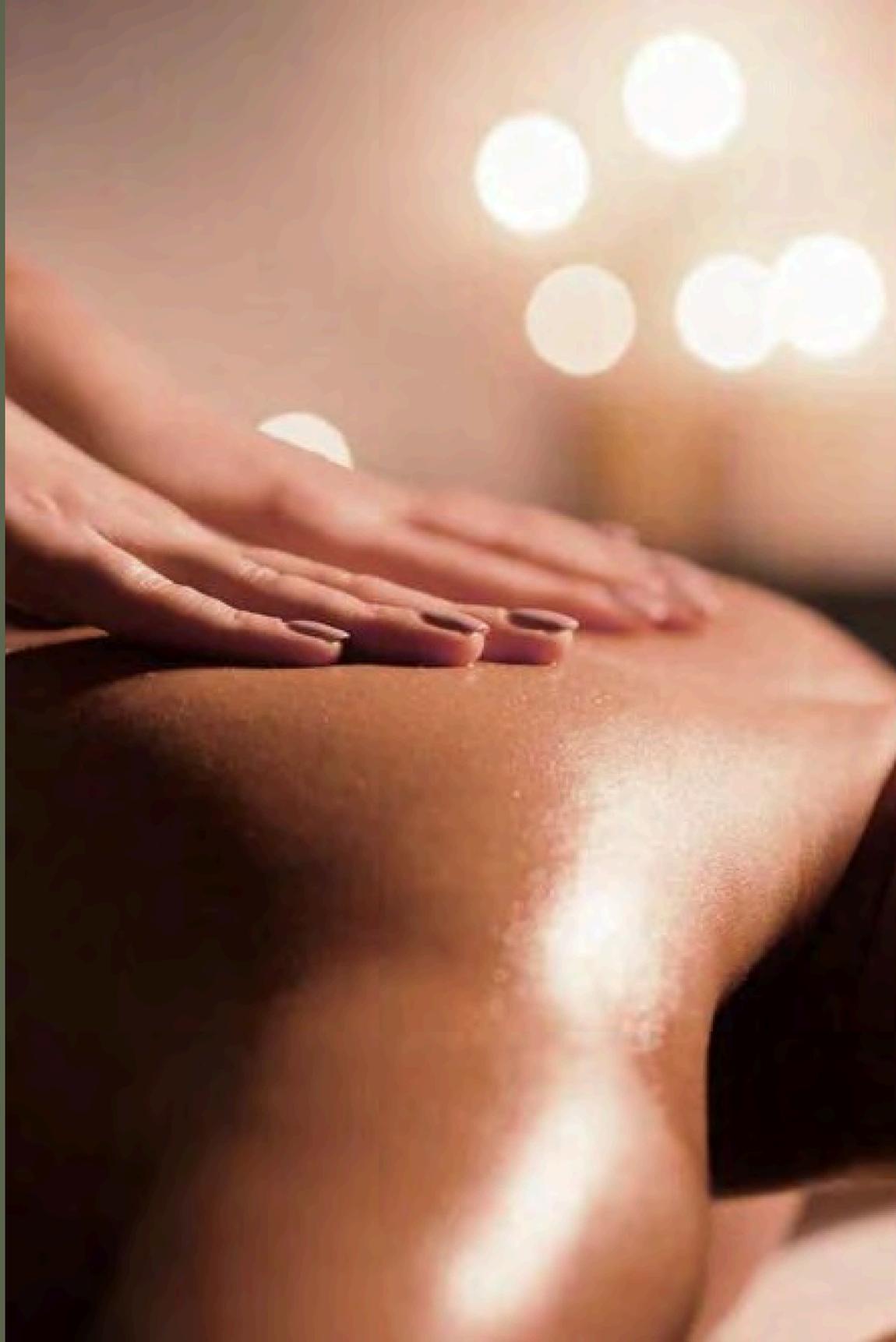
Masseuse professionnelle, Marine pratique également le Yoga et la méditation depuis plusieurs années. Le bien-être et l'énergétique sont pour elle des champs d'exploration infinis.

“Nous vivons dans une société agitée qui perd de vue l'essentiel : le respect et la connexion à soi, aux autres et à la nature.

J'ai à cœur de vous proposer, au-delà de la détente, un espace dans lequel vous pouvez abandonner pour un moment vos souffrances physiques et émotionnelles, vous apaiser, vous sentir écouté. Le massage est un outil formidable qui permet de soutenir notre capacité à nous régénérer et à aller mieux.

C'est donc avec joie que je prendrai soin de vous durant cette retraite !”

Les massages



MASSAGES : LA CARTE

Marine a souhaité proposer une carte tarifaire exceptionnelle, afin que chacun.e puisse s'offrir un temps de cocooning privilégié.

Les prestations :

Massage du corps à l'huile :

- 1 heure à 50 €
- 30 minutes à 30 €

Massage du corps sans huile (habillé) :

- 1 heure à 50 €
- 30 minutes à 30€

Massage du visage :

- 45 minutes à 40 €

RDV à prendre avec Marine en amont de la retraite :

Courriel : m.kolodziej@hotmail.fr

Téléphone : 06 32 51 85 52

Prix éphémères valables du 20 au 22
Septembre 2024

Règlement sur place par virement
bancaire ou en espèces

4 S'inscrire



“LA VOIE DU CŒUR” RÉCAPITULATIF DE L’OFFRE

Week-end de Yoga

Du Vendredi 20 Septembre 16h00

Au Dimanche 22 Septembre 16h00

TARIF UNITAIRE : 457 €

INCLUS :

- Hébergement en chambre partagée (2 personnes)
- Pension complète du dîner du vendredi au brunch du dimanche
- Bar à infusion, café et boissons “maison” en accès libre
- Linge de lit, de bain, peignoir, produits de toilette, chaussons
- Toutes les pratiques de Yoga
- Un Gong Bath by Namō
- L'accès libre au sauna

NON INCLUS :

- Frais de transport
- Massages by Marine (sur RDV)

S'inscrire



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Afin de réserver sa place :

- Dès à présent :

Retourner le formulaire d'inscription dûment complété par courriel à Lasah : lasahyoga@gmail.com

- A compter du 11 Juin :

Auprès de NAMO : régler par virement bancaire la somme de 357 € comptant pour les frais d'hébergement et de pension complète. Ce versement est non remboursable.

- Au premier jour de la retraite :

Auprès de Lasah : régler la somme de 100 € (frais pédagogiques) par virement bancaire, chèque ou espèces.

EN COMPLÉMENT

- Réserver au plus tôt son billet de train
- Un groupe Whatsapp sera créé en amont de la retraite afin d'optimiser tout covoiturage ou partage de taxi.

SOLIS OLIS

1

Lasah

lasahyoga@gmail.com

<https://lasahyoga.fr>

2

Marine

m.kolodziej@hotmail.fr

<https://www.marinekolodziejmassages.com>

3

Namo

128 Rue du Bout Londel

27110 Sainte-Colombe-la-Commanderie

<https://www.namo-ryokan.fr>

Accessibilité :

1 H de train : Paris St Lazare - Evreux

(tarifs entre 9 et 20€ par trajet)

Puis 25 minutes de taxi (à partir de 15 € par
personne en taxi partagé)



Programme Exclusif

By @lasahyoga & @lasahyogaretreats

www.lasahyoga.fr