

Yoga·Chakras·Énergies·océan

Retraite du 11 au 19 octobre 2026



Retraite | Se retirer et se déconnecter

Je vous propose de partir à la découverte des 7 principaux chakras🌀 1/jour.

En pratiquant Yoga, Pranayama (contrôle du souffle), Mantras, Yin yoga et méditation. Retraite destinée à TOUT le monde, ma pratique de yoga est plutôt douce.

Dans un cadre historique «simple», magnifique et énergétique. Un immense parc aux arbres séculaires, une grande clé pour vous ouvrir une porte donnant sur...: un RÊVE!

📍 à l'Abbaye de St Gildas de Rhuys, dans le Morbihan, en Bretagne



17 8 jours en pension complète ou demi-pension (votre choix)



2-3 pratiques de yoga/jour + accueil et départ



+ 2 jours de trajets en TGV de Lausanne | Environ 230.- (avec ½ tarif et avantage Senior)

Minimum 4 personnes | Maximum 12 personnes

St Gildas de Rhuys...



Rythme et programme d'une journée

(Non «figé dans le granit»)

- 07:00 | Marche ou/et méditation silencieuses au bord de la mer ou Surya Namaskar dans le Parc (libre)
- 08:15 - 08:45 | Petit-déjeuner léger (pratique du yoga préférable à ventre vide)
- 09:30 - 11:30 | 1 chakra+Pranayama+Pratique Yoga | asanas selon les chakras - 🎵 mantras
- 12:15 - 13:00 | Repas de midi (ou pas, si demi-pension)

Après-midis LIBRES

- 17:30-18:30 | Yoga doux / Yin et énergies de saison
- 19:00 - 19:45 | Repas du soir
- 20:15 | | Yoga nidra / mantras / méditation / Questions
- 21:00 | Silence jusqu'au lendemain matin... > écriture / intégration / sommeil...

La dernière journée (dimanche) se déroulera dans le «Noble silence»

Retraite Yoga | Chakras·Énergies·Océan

Ce stage est tourné vers la RECHERCHE et l'Aventure intérieure. Il vise au rapprochement du vœu que « TOUS LES ÊTRES VIVANTS SOIENT HEUREUX »...

Outre l'étude des chakras autour desquels nous tournerons durant toute la retraite, nous pratiquerons ·Pranayama ·Méditation ·Noble silence, après la dernière pratique du soir jusqu'après le petit déjeuner...

Pour se rapprocher de son cœur, de ses vibrations et de ses messages.

Prenez un joli carnet A5 pour écrire vos observations, sensations, faire votre journal de bord, en dessins, textes, collages, ce qui vous inspirera...

Matériel à prendre: Votre tapis, un coussin/zafu (pas obligatoire), un châle, des chaussures pour marcher dans la région MAGNIFIQUE (programme libre).

L'éthique | Yamas

L'éthique est une attitude respectueuse de la personne humaine et de son environnement, l'art de cultiver l'amour désintéressé dans la relation à soi-même et aux autres et de comprendre son interdépendance avec la Création. Elle correspond aux « Yamas », premier « membre » des huit que compte l'ashtanga Yoga. Il y a 5 Yamas: la **non-violence**, la **vérité**, l'**honnêteté**, le **contrôle des sens** et la **juste consommation** (ne pas consommer plus que ses besoins).

Le Noble Silence

Le silence est un moyen puissant de calmer l'esprit. Il favorise magnifiquement l'écoute profonde. Ceux qui ne l'ont jamais pratiqué le redoutent souvent. Ceux qui en ont fait l'expérience le recherchent. (Jean LECHIM)

Nous le pratiquerons comme mentionné plus haut, ainsi que le dimanche, dernier jour... dans l'exploration du 7^e chakra « **Sahasrāra**: le lotus aux mille pétales ».

Inscription

Par courriel : kim@k-mala.ch, avec les informations demandées ci-dessous, ou la photo de ce bulletin d'inscription complété...

Je m'engage à impliquer toute ma personne dans l'éthique, la méditation, le respect de l'horaire, de la pratique et les périodes de silence.

☐ J'atteste n'avoir aucun problème physique ou psychologique incompatible avec ces exigences.

Nom: Prénom: Né·e le:

Adresse: Code Postal: Pays:

Adresse de courriel@:

Pratique de yoga (style et nbre d'années):

Tarifs | Retraite · Hébergement

Retraite k·mala Yoga | «Yoga·Chakras·Énergies»

2-3 pratiques de yoga/jour > 7 jours + Cercles d'ouverture et de clôture

Tarif: **490.- Frs | 530.- €** (au cours du jour)



Renvoyez la photo du coupon d'inscription au stage, d'ici le 10 septembre à kim@k-mala.ch

✓ Attendez la confirmation > 11 septembre, qui contiendra mes coordonnées bancaires, pour paiement



Payez les Arrhes: **30% du stage jusqu'au 11 septembre** (non-remboursables)

Hébergement Abbaye



| Remplissez le Bon de Réservation pour votre hébergement **et mettez-moi en copie**, quand vous le renverrez à: abbayerhuys@gmail.com, qui vous enverra ses coordonnées bancaires, par retour de courriel.

✓ Si le stage est confirmé (réponse 11.9) > **Payez les arrhes directement à l'Abbaye > DELAI: 11 septembre**

Accessibilité

Les informations figurent sur le Bon de réservation.

Au GRAND plaisir de partager cette retraite, avec vous!

Kim

P.S et si vous avez besoin de + d'infos me concernant: kim-medina.ch