



Retraite de Yoga
Du 22 au 25 mai 2026

*Entre souffle
& imagination*

*j'ai pensé cette retraite comme une invitation à
(re)trouver le fil invisible qui nous relie
à nous-même, à notre souffle et
à notre imagination.*

À travers des **pratiques de Vinyasa** pour éveiller le corps, de **Yin** pour accueillir le relâchement, et de **Nidra** pour explorer les paysages intérieurs, chaque mouvement et chaque respiration devient une maille dans le tissage de soi.

Au fil des pratiques, chacun·e pourra ressentir, imaginer, et, s'il le souhaite, noter ses impressions ou intentions dans un carnet — un espace pour donner forme à son propre fil intérieur.

C'est un voyage subtil entre corps et esprit, mouvement et contemplation, qui **invite à écouter et à sentir la continuité entre le monde extérieur et nos paysages intérieurs.**

Le lieu



Le château est situé au milieu des vignes, des bois et des vallons dans la région Nouvelle-Aquitaine, à mi-chemin entre Cognac et Angoulême.

Le Dojo du Plessis est à 1h50 de Paris ou 35 minutes de Bordeaux en TGV.



CHAMBRES PARTAGÉES OU
INDIVIDUELLES



Programme

VENDREDI 22 MAI

18h00 - 19h30 : Vinyasa & Yin

20h : Diner

SAMEDI 23 MAI

9h - 12h00 : méditation, pranayama, vinyasa,

12h15 : Brunch & temps libre

16h30-18h30 : atelier Vinyasa & Yin

19h00 : Diner

21h00 - 22h : Yoga Nidra

DIMANCHE 24 MAI

9h - 12h00 : méditation, pranayama, vinyasa

12h15 : Brunch & temps libre

16h30-18h30 : Atelier Yin & Nidra

19h00 : Diner

LUNDI 25 MAI (férié)

9h - 11h30 : Pratique de vinyasa

12h : Brunch

14h00-15h30 : Yin & Yoga Nidra



Tarifs & infos pratiques

- Early Bird (avant fin février) : **440€** / chambre partagée
 - Normal : **480€** /chambre partagée
 - Chambre individuelle avec salle de bain partagée + **60€**
 - Chambre et salle de bain individuelle + **120€**
-

INCLUS DANS LE PRIX :

- pratiques de yoga
- repas végétarien
- chambre partagée
- piscine, vélo

En supplément :

Bain japonais et sauna

Extra : massages (sur réservation à l'avance)



Pensez à apporter votre tapis de yoga. Tout le reste du matériel est fourni.

Pour réserver, merci de remplir [le formulaire d'inscription](#) et de régler l'acompte de **250 €** qui validera votre inscription.

A propos

Je suis enseignante de yoga depuis presque 10 ans et artiste aux multiples inspirations.

Depuis l'enfance, le mouvement fait partie de ma vie, à travers la danse, le cirque, puis le yoga que je pratique depuis 2007.

Formée en Ashtanga Vinyasa, Yin Yoga, Yoga Nidra, ainsi qu'en yoga prénatal et pour enfants, j'aime guider des pratiques à la fois ancrées, sensibles et accessibles à tous.tes.

Mon univers artistique nourrit mon approche du corps et de la présence, dans une recherche d'équilibre entre alignement, fluidité et écoute intérieure.

Mes cours sont des espaces où le mouvement devient méditation, où l'on respire, se relie et se déploie — tout en douceur, dans la force du Yin et du Yang.

