

WILD FEMININE

CARIBBEAN YOGA RETREAT





RECONNECTEZ-VOUS À VOTRE FÉMININ SAUVAGE ET SACRÉ

Envie d'évasion ?

De prendre du temps pour vous tout en vous échappant de votre quotidien ?

Envie d'approfondir votre pratique dans un lieu paradisiaque ?

Envie de vous reconnecter à votre essence et à votre féminin sauvage et sacré ?

Venez vivre une véritable reconnexion lors d'une immersion 100% féminine dans un lieu dépaysant et authentique !

Offrez-vous une retraite de ressourcement féminine dans un lieu enchanteur qui enivrera tous vos sens.

Tout comme les arbres qui se dénudent, laissez tomber ce qui ne vous sert plus, laissez aller ce qui doit partir pour créer un espace fertile prêt à accueillir le renouveau. Visitez vos terres intérieures, reconnectez-vous à votre essence profonde et laissez s'exprimer votre vraie nature.

Au programme de cette retraite : du yoga, de la méditation, des pranayamas, des chants vibratoires, de la danse, du farniente, des moments de partage... et plein de surprises !

Tout ça entre femmes. Ça vous tente ?

CE QUE VOUS VIVREZ PENDANT CETTE RETRAITE

Tout au long de cette retraite,
à travers différentes pratiques de yoga, de la méditation,
des respirations, quelques rituels et activités créatives,
vous serez invitées à vous honorer pour laisser jaillir votre lumière.

Venez vous reconnecter, vous libérer et renaître !

Journée type

7h00 : Lever
7h30 : Méditation et Pranayama
8h00 : Pratique dynamique (1h30)
9h30 : Temps libre
11h30 : Brunch
12h30 : Temps libre
16h30 : Tea Break
17h30 : Pratique douce (1h00)
18h30 : Temps libre
20h00 : Dîner typique aux couleurs locales

Pendant les temps libres,
vous aurez le loisir de prendre du temps pour
vous, de profiter des merveilleux espaces
extérieurs de la villa pour vous ressourcer,
mais aussi lire et bronzer au bord de la
piscine, vous baigner dans la magnifique mer
des caraïbes, vous faire masser...
Je serai là aussi pour répondre à toutes vos
questions et vous aider à approfondir vos
connaissances du yoga et votre pratique.

Vous seront aussi proposées des activités
que nous pourrons faire en groupe
(visites, excursions, etc...).



LA VILLA ...

Cette retraite se tiendra dans une superbe villa avec piscine en bord de mer située sur une propriété privée et luxuriante de 3000m² à la périphérie de la ville pittoresque de Bayahibé, sur la côte Est ensoleillée de la République Dominicaine. Des paysages à couper le souffle dans les Caraïbes, à deux pas d'un joli petit village de pêcheurs...



UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET DÉTENDUE



Vous serez logée dans l'une des deux superbes chambres à partager (4 personnes), à l'étage de la villa, chacune composée d'un lit double et d'un lit superposé.

Si cela peut vous gêner à première vue, c'est souvent l'occasion de faire de belles rencontres avec des personnes qui partagent une façon de voir la vie similaire à la vôtre, et ici avec le même objectif que vous, se reconnecter à soi .

Vous pouvez aussi faire le choix de vivre cette expérience entre amies, une belle occasion de resserrer les liens d'amitié.

À votre disposition à l'étage des chambres, deux salles de bain (douche) avec WC ainsi qu'une douche + WC au RDC.

DES MOMENTS DE PARTAGE

Vous seront proposés deux vrais repas par jour :

Un Brunch riche et varié (mangues, fruits de la passion, ananas, papayes, avocats, tomates ...), des œufs (de la façon dont vous les préférez), du jambon, des céréales, du fromage frais ... ainsi qu'un dîner aux couleurs locales (poissons frais, langoustes, légumes grillés, des recettes typiques et autres spécialités dominicaines), que nous prendrons toutes ensemble autour d'une grande table.

Tout au long de la journée, des fruits et boissons (froides et chaudes) seront à votre disposition.

La maison dispose de nombreux salons et espaces dont vous pourrez profiter à votre guise, seule, en petit groupe ou toutes ensemble, afin de se relaxer, se connecter, d'échanger, rire, danser, chanter.

Vous pourrez aussi profiter des 3000m² de terrain pour vous balader au cœur de la végétation luxuriante de la propriété, jusqu'à la mer des caraïbes.

Vous seront aussi proposées des visites et excursions pour vous faire découvrir la beauté de l'île et son folklore.





BAYAHIBE ET SES ENVIRONS

Des couleurs, des odeurs, des saveurs ...

Et c'est sans parler des plages de sable blanc,
des eaux turquoises, de la végétation luxuriante,
et de la joie de vivre ambiante, au rythme
entraînant de la bachata.

On ne vous en dévoile pas plus,
on ne voudrait pas gâcher la surprise !



À VOS CÔTÉS POUR FAIRE DE VOTRE SÉJOUR UN MOMENT INOUBLIABLE



MARYNE BASSOT
PROFESSEURE DE YOGA

Après 4 ans de pratique intensive auprès de professeurs tous plus inspirants les uns que les autres, je me forme en Liquid Flow Yoga, *(une pratique dynamique aussi puissante que gracieuse qui associe le mouvement à la respiration, de style Vinyasa)*, auprès de Simon Park lors d'un Intensive Teacher Training de 200 heures certifié par Yoga Alliance.

Bienveillante et à l'écoute, j'enseigne et prends plaisir à transmettre toute la beauté de cette pratique depuis maintenant deux ans.

Passionnée par cette discipline et philosophie de vie qui a littéralement transformé la mienne, je me nourris de pouvoir partager ce merveilleux enseignement et ainsi apporter un peu de bien-être à mes élèves en les accompagnant sur la voie du lâcher-prise.

Pour plus d'informations :
www.gypseyogashala.com
IG : @diary.of.a.gypsea.yogini