RETRAITE DETOX
YOGA &
MASSAGES

25-26-27
Février
2022



Le lieu :

Ma Petite Campagne, un lieu déconnecté situé à Jouques, en pleine nature, idéal pour se ressourcer.



Intervenantes



Anne Sophie Maret,
formatrice et praticienne en massages notamment en massage detoxifiant et en Chi Nei Tsang une technique taoïste de massage énergétique, focalisée sur le ventre.

Anmei BIEN-ÊTRE ÉNERGÉTIQUE FORMATIONS

Marion Bixio,
alias Yoma Chakra,
professeur de yoga spécialisée en yoga énergétique , harmonisation des chakras, en Yin Yoga et en sonothérapie.



YOMA CHAKRA

Arrivée vendredi à 10h
Départ dimanche à 17h30

Chambres avec 2 avec lits séparés,
salle de massage, sauna, salon-cheminée

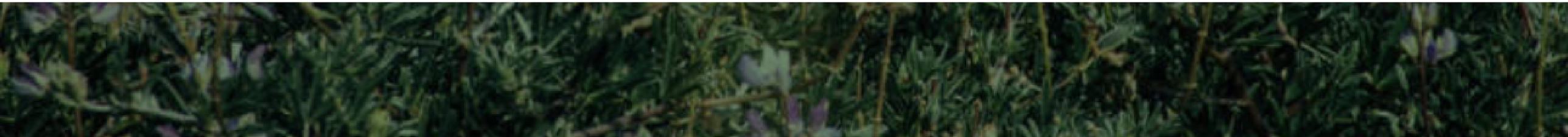
Tarif par personne => 650 les 3 jours

Le Séjour comprend

Yoga, bain sonore, massage detox,
massage des organes digestifs
Chi Nei Tsang.

Hébergement en pension complète
avec petits déjeuners, déjeuners et
diners.

Cuisine végétale, locale et bio.





Vendredi 25/02

10h arrivée
Balade découverte dans la campagne environnante, kriya detoxifiant en nature.

12h30 Déjeuner végétal



Training par roulement (Massage Detox, Cardio Yoga, Sauna)

-- Plage de Massage Detox de 13h30 à 19h15

(Par l'action anti-capiton du palper-rouler manuel et celle des pétrissages et des pression glissées, ce massage de 45mn lisse et raffermit la peau tout en favorisant l'élimination des toxines et la circulation de retour.)

-- Plage Cardio Yoga de 14h30-15h30 ou de 16h30-17h30, activation métabolique, combustion des graisses

20h Diner végétal

21h30 Yin Yoga & Sounds méridien foie-vésicule biliaire



Samedi 26/02

8h Réveil douceur, tisane detox

8h30 Panayamas de purification,
mudras, visualisations, affirmations.

9h-10h30 Chakra Yoga du Plexus Solaire
Torsions digestives, activation de son pouvoir radiant.

11h-12h30 Brunch healty et gourmand

13h-15h Marche digestive dans la garrigue





Samedi 26/02



15h30-19h Plage Chi Nei Tsang et de Sauna

(massage d’1 h sur les organes de la digestion,
de la respiration et de l’élimination pour libérer les blocages qui s’y logent et entravent leur bon fonctionnement)

Pour les autres temps de repos, lecture et tirage d’oracles au coin du feu, méditation…

19h-21h Diner Végétale

21h30 Bain sonore, Gong bath







Dimanche 27/02

8h Réveil douceur, petit déjeuner

8h30-12h Plage de Chi nei Tsang
pour celles qui n'ont pas reçu le massage la veille.

9h-12h00 Plage libre

Balade au grand air et crapahutage actif dans la colline, lecture, farniente au soleil...

12h30 Déjeuner végétal





Dimanche 27/02 :



15h30-16h: Krya de purification à la flamme et méditation oculaire du Trataka

16h-17h : Chakra Yoga du Plexus Solaire
Gainage, force, combustion, confiance et dépassement de soi.

17h : Cercle de clôture

17h30 : Départ

