

"RETOUR À SOI"

RETRAITE DE YOGA
HATHA FLOW, YIN et MEDITATION

DU 22-25 OCTOBRE 2026
CHEZ HAPPY FERME EN BOURGOGNE

*« Un temps pour ralentir, respirer,
écouter et retrouver l'espace
intérieur où tout commence »*





Pourquoi venir à cette retraite ?

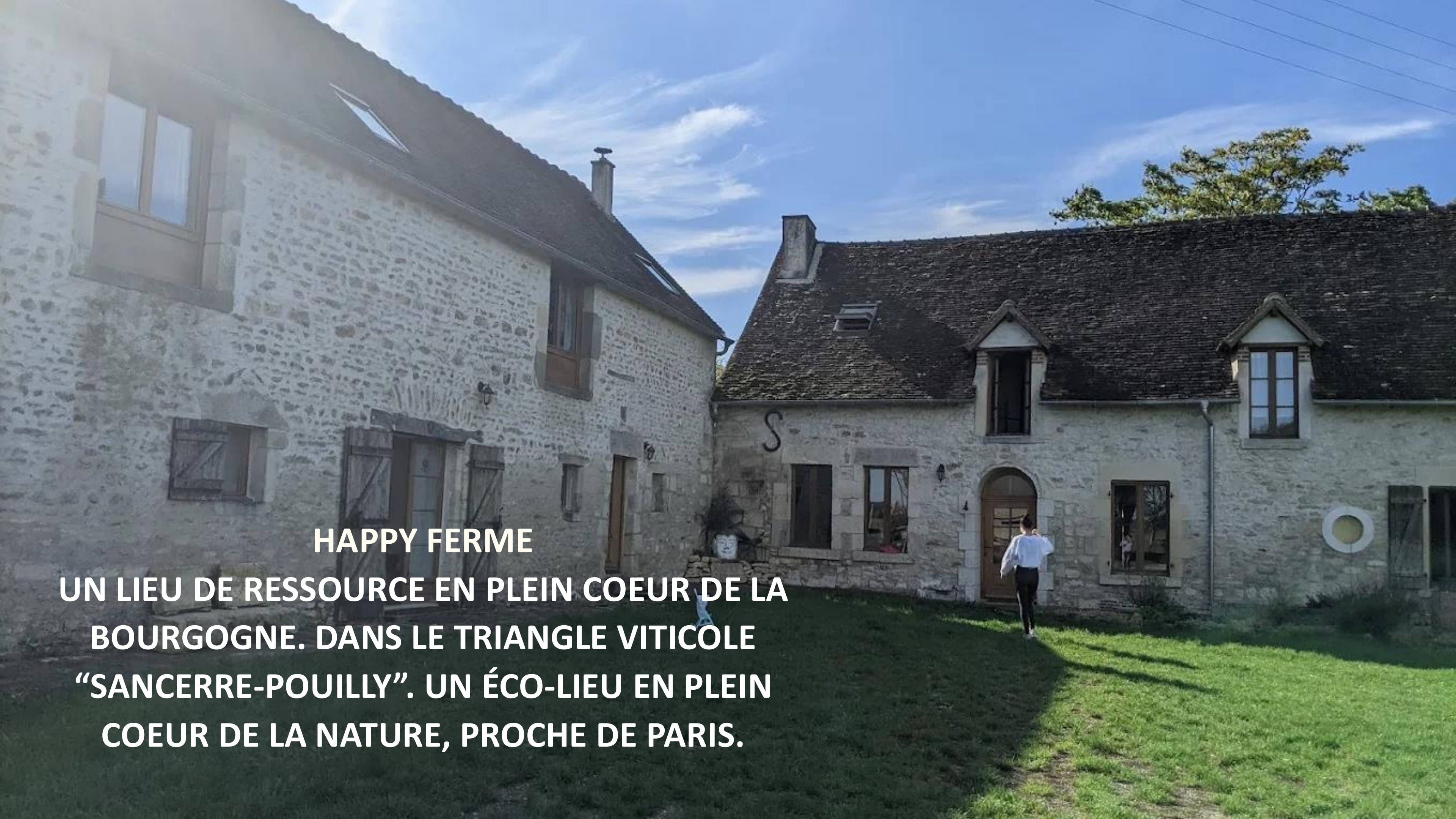
Une retraite de yoga Hatha Flow & Yin est une occasion précieuse de se reconnecter à soi-même et de trouver un équilibre intérieur.. Cette retraite offre un cadre paisible où les participants peuvent s'éloigner des distractions quotidiennes et plonger dans une pratique profonde de yoga.

Le Hatha Flow, avec ses mouvements fluides et conscients, aide à renforcer le corps et à développer la concentration.

En complément, le Yin yoga se concentre sur l'étirement en profondeur des tissus conjonctifs, favorisant la relaxation et la méditation.

Nous compléterons ces pratiques corporelles par des séances quotidiennes de méditation et de Pranayama.

Ensemble, ces pratiques encouragent une harmonisation du corps et de l'esprit, permettant une introspection et une reconnexion avec son moi intérieur.. Participer à une telle retraite est une invitation à ralentir, à se ressourcer et à cultiver la pleine conscience dans un environnement serein et soutenant.



HAPPY FERME

**UN LIEU DE RESSOURCE EN PLEIN COEUR DE LA
BOURGOGNE. DANS LE TRIANGLE VITICOLE
"SANCERRE-POUILLY". UN ÉCO-LIEU EN PLEIN
COEUR DE LA NATURE, PROCHE DE PARIS.**



Un journée type du jeudi au dimanche*

- 7h30-8h00 : Collation matinale
- 8h00-8H30 : Méditation
- 8H30-10H30 : Hatha Flow
- 10h30-12H00 : Brunch végétarien
- 12H00-17H00 : temps libre (repos, promenades, lecture, soins...)
- 17H30-19H30 : Yin Yoga et Yoga Nidra
- 19H30...Diner végétarien, échanges, bilan de la journée...
- Soirée libre

**Arrivée le jeudi 22 octobre en après-midi installation à la ferme et session d'ouverture à 17h30
Départ le dimanche 25 après-midi après le brunch*

Pour moi, le yoga est une Philosophie de Vie et d'Enseignement



Le yoga est pour moi bien plus qu'un enchaînement de postures plus ou moins physiques mais aussi une méditation en mouvement.

Je crois avec certitude que le yoga vise à calmer l'esprit en travaillant à travers le corps et les énergies.

« Le yoga, c'est être fermement établi dans un espace heureux » a résumé Gérard Blitz.

J'ai suivi une formation rigoureuse à l'école de Hatha Yoga André Van Lysbeth, une institution pionnière en Europe dans la lignée de Sivananda. Cette formation a jeté les bases solides de ma pratique et de mon enseignement. Pour enrichir mon savoir, j'ai également participé à de nombreux stages de Vinyassa, Iyengar et Yin Yoga. (+ de 600 heures de TTY)

C'est pourquoi je vous propose une approche équilibrée qui combine force et douceur, souplesse et concentration.

J'adapte mon enseignement à chaque élève, et m'assure que chacun puisse progresser à son propre rythme.

Prix de la retraite

Afin de préserver la qualité des échanges et l'attention portée à chacun, la retraite est limitée à **10 participants**.

575 € pour 3 nuits
en chambre partagée (2P)

545€ pour 3 nuits
en chambre partagée (4P)

Dans ce cocon au milieu de la nature pour
trouver la paix et le repos
<https://happyferme.com/>

**Inclus : 13 heures de yoga, 3 brunchs & 3
diners, hébergement...**



Ce qui n'est pas inclus



- **01** Nous nous chargeons de réserver votre hébergement. Toutes nos chambres partagées (2 ou 4) sont confortables et disposent d'une salle de bain privative.

- **02** Transport sur place.
Soit en voiture, il faut compter 2h30 depuis Paris.
adresse : 8 les cassons, 58150 Suilly-la-tour
Soit en Train : pour Cosne-Cours-sur-Loire
Départ le jeudi 14h11-15h57 de Paris Bercy
Retour le dimanche 17h01-18h53 de Cosne-sur-Loire
Une navette sera organisée

- **03** Massages, soins énergétiques et séances de bien-être à réserver avec nos excellents thérapeutes sur place.

- **04** Le vin et les alcools ;-)

Pour réserver me contacter :
Pascal OLLIVIER
06 84 75 28 81
pascalollivier02@gmail.com

dépot d'Arrhes 230€ pour valider la réservation
limites des places à 10 personnes
(le reste 345€ sera à payer sur places auprès de
HappyFerme)

***CONDITIONS D'ANNULATION:**

- Si annulation avant le 31 juillet 2026 : Remboursement de 50%
- Si annulation entre le 31 juillet et le 31 août 2026 : remboursement de 25%
- Au delà du 31 août, un remboursement ne sera pas possible.

Cette retraite s'intègre dans un parcours sur la durée du travail sur le soi...

Une pratique vivante, qui s'inscrit dans la durée et se nourrit de temps forts : la régularité de toute l'année, la profondeur des retraites.

TOUTE L'ANNÉE

Cours réguliers

Un rendez-vous hebdomadaire, tout au long de l'année, pour ancrer la pratique dans le corps : régularité, progression et écoute, saison après saison.

TEMPS FORTS

Retraites « Retour à soi »

Des parenthèses d'immersion pour ralentir, approfondir et se reconnecter, entre yoga, méditation et nature.

Paros · Bourgogne · Inde

“RETOUR À SOI”

RETRAITE DE YOGA
HATHA FLOW, YIN & MEDITATION

DU 14 AU 20 JUIN 2026
AU TAO'S CENTER A PAROS, GRECE



“RETOUR À SOI”

RETRAITE DE YOGA
HATHA FLOW, YIN et MEDITATION

DU 22-25 OCTOBRE 2026
CHEZ HAPPY FERME EN BOURGOGNE



« Un temps pour ralentir, respirer,
écouter et retrouver l'espace
intérieur où tout commence »

“RETOUR À SOI”

RETRAITE DE YOGA
HATHA FLOW, YIN & MEDITATION

NOVEMBRE 2027
Bengale · Bodh-Gayâ · Varanasi
Inde du nord
Katamkera, l'autre voyage

