

# "RETOUR À SOI"

RETRAITE DE YOGA  
HATHA FLOW, YIN & MEDITATION

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






# 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.



**LE TAO'S CENTER  
UN LIEU MAGIQUE DE  
RECUEILLEMENT  
AU COEUR DES CYCLADE SUR L'ILE  
DE PAROS**

<https://youtu.be/LP2S2z2ykcE?si=0I5BXEIsirFu-i2N>



# Un journée type du lundi au vendredi\*

---

- 8h00-8H30 : Méditation
- 8H30-10H30 : Hatha Flow
- 10h30-12H00 : Breakfast au Tao's Center
- 12H00-17H00 : temps libre
- 17H00-19H00 : Yin Yoga
- 19H30...Diner, échanges, bilan de la journée...(2 diners libres)
- Soirée libre

*\*Arrivée le dimanche 14 en début d'après midi installation à l'hotel et cession d'ouverture à 17h00  
Départ le samedi 20 en fin de matinée apres le Breakfast*

# 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

**1 185 € pour 6 nuits  
en chambre partagée (2P)**

**1 470 € en chambre seul**

**à l'hôtel CHRISTIANA Studio in ambelas  
Village proche du centre (20 mns a  
pieds; 5 mns en voiture)**

**<https://www.christianahotel.gr/>\***

**inclus : yoga pratique 25 heures,  
brunch & 4 diners, hébergement...**

**900€ sans hébergement**



*\*Nous nous chargeons de réserver votre hébergement. Toutes nos chambres sont spacieuses et disposent d'une salle de bain privative, avec vue sur la mer ou le jardin. Certaines chambres bénéficient d'une belle terrasse.*

# Ce qui n'est pas inclus



- **01** Billets d'avion/frais de ferry – À noter : juin ne correspond pas à la haute saison en Grèce, les vols sont donc bon marché, surtout si vous réservez à l'avance. Nous partagerons les informations de vol afin de voyager ensemble. Deux possibilités : soit direct Paros avec changement à Athenes; soit via Mykonos et ensuite Ferry pour Paros (le moins cher mais bien prendre le vol Transavia du matin pour attraper le Ferry de 12h20.)
- **02** Tous les autres frais de transport aller-retour entre l'aéroport et les ports de ferry sont à votre charge. À noter : les taxis peuvent être partagés par quatre personnes maximum et nous organisons tous vos transferts.
- **03** Massages, soins énergétiques et séances de bien-être à réserver avec nos excellents thérapeutes sur place.
- **04** Nous vous recommandons de louer une voiture pour explorer l'île à votre rythme et vous rendre à Taos si vous ne souhaitez pas marcher. Généralement, nous proposons le covoiturage et nous pouvons vous aider à l'organiser.



**Pour plus d'information et  
réserver me contacter :  
Pascal OLLIVIER  
06 84 75 28 81  
pascalollivier02@gmail.com**



**Dépot d'Arrhes 400€ pour valider la réservation  
limites des places à 15 personnes**



**\*CONDITIONS D'ANNULATION:**

- Si annulation avant le 15 MARS 2026 : remboursement de 50%
- Si annulation avant le 15 AVRIL 2026 : remboursement de 25%
- Au delà du 15 AVRIL, un remboursement ne sera pas possible.