

Dimanche 7 mars

14h00

ARRIVÉE & INSTALLATION

Accueil des participants, installation et découverte du domaine autour d'une boisson de bienvenue.

17h00

CERCLE D'OUVERTURE

Présentation du séjour et partage des intentions.

17h30

YOGA D'OUVERTURE

Une pratique progressive mêlant respiration, mouvement et relaxation.

20h00

DÎNER

Une cuisine saine et gourmande, inspirée des produits frais et de saison.

21h30

SOIRÉE CALME

Un moment de détente et de partage autour d'une tisane.

Lundi 8 mars

07h30

RITUEL DU MATIN

Un réveil en douceur autour d'une boisson chaude et d'une collation légère.

09h00

GRANDE PRATIQUE YOGA

Une séance dynamique de Vinyasa alliant respiration, renforcement, équilibre et assouplissement.

12h30

DÉJEUNER SAIN ET GOURMAND

14h00

BALADE À VÉLO

Une escapade à travers la nature et le patrimoine de la région.

17h30

YOGA RESTAURATEUR & PROFOND

Une pratique douce de Yin Yoga, entre étirements profonds, respiration et lâcher-prise.

19h00

MÉDITATION

Une méditation guidée pour retrouver le calme et intégrer les bienfaits de la journée.

20h00

DÎNER

Une cuisine végétale, équilibrée et gourmande.

Mardi 9 mars

07h30

RITUEL DU MATIN

Boissons chaudes et collation légère pour commencer la journée en douceur.

09h00

DERNIÈRE GRANDE PRATIQUE YOGA

Une séance énergisante pour renforcer le corps, libérer les tensions et retrouver son équilibre.

10h30

TEMPS PERSONNEL

Atelier Ayurvedique sur les Dosha

11h30

MÉDITATION & INTÉGRATION

Un temps de respiration, de visualisation et de reconnexion à ses intentions.

12h30

GRAND BRUNCH

Un brunch généreux et gourmand, composé de produits frais et de saison.



LES SOURCES DE VOUGEOT
BOURGOGNE

Tarifs de la retraite

Chambre Confort

Simple _____ 1 059€

Double _____ 1 478€ soit 739€ / personne

Chambre Prestige

Simple _____ 1 159€

Double _____ 1 578€ soit 789€ / personne

Junior Suite

Simple _____ 1 279€

Double _____ 1 698€ soit 849€ / personne