



Participez à une retraite de yoga et méditation relaxante pendant un weekend. Rejoignez-nous pour une expérience revitalisante de bien-être du corps et de l'esprit, où vous pourrez vous détendre, vous ressourcer et vous reconnecter avec vous-même. Laissez-vous emporter par le calme et la sérénité du lieu alors que vous explorez votre pratique du yoga et de la méditation dans une ambiance accueillante et bienveillante.

Profitez de ce week-end du 21 septembre pour vivre au ralenti et en conscience l'équinoxe d'automne et l'entrée dans cette saison aux couleurs chatoyantes.

Des séances quotidiennes de yoga doux ou plus dynamiques pour revitaliser votre corps et stimuler votre énergie, des méditations guidées apaisantes et des moments de réflexion profonde dans un cadre paisible et inspirant vous seront proposés avec bienveillance et humilité. Rejoignez-nous pour un weekend de relaxation, de régénération et de transformation intérieure.

**En immersion complète, vous n'aurez à vous soucier de rien, tout est pensé pour que vous puissiez vous ressourcer et déconnecter avec votre quotidien.**

# 1. LE LIEU

La Tour d'Oncin est un lieu de séminaires et de ressourcement. Il est composé de 3 corps de bâtiments dont l'origine remonte au XVème siècle et réhabilité dans une démarche de haute qualité environnementale.

Ce lieu se situe à moins d'une heure de Lyon et une heure et demie de Genève (Aéroport Lyon-Saint Exupéry 35 mn, gare d'Ambérieu-en-Bugey 25 mn). Il est situé sur les premiers contreforts du massif du Bugey.



## 2. LES ENSEIGNANTES

### **Alice Ripoll** [www.aliceripollyoga.com](http://www.aliceripollyoga.com)

Originnaire du pays basque, elle quitte l'océan pour les montagnes et emménage à Genève en 2014 où elle installe son studio de yoga.

Elle a achevé un cycle de 500 heures de formation sur 4 ans et obtenu son diplôme d'enseignante de yoga reconnu par l'Institut français de yoga et l'Union européenne de yoga.

Elle propose des pratiques qui mêlent l'aspect postural, respiratoire et méditatif, – *āsana*, *prānāyāma* et *dhyāna* – qui concernent d'une manière plus large toutes les attitudes personnelles et relationnelles qui font la trame de la vie. Un yoga fluide "Vinyasa flow" (enchaînement de postures synchronisées avec le souffle), selon l'école et la tradition de T.K.V. Desikachar (fils de T. Krishnamacharya): « C'est le yoga qui s'adapte à l'élève, et non l'élève qui s'adapte au yoga »



### **Julie Bosson** <https://www.facebook.com/juliebossonyoga>

Enseignante spécialisée de formation, elle découvre le yoga en 2003 à travers différents cours sur Genève. Elle pratique depuis de manière régulière plutôt des asanas dynamiques, tout en aimant le flow et la profondeur des postures.

Elle débute la méditation de pleine conscience dans une démarche professionnelle en 2013. Intégrant cette pratique dans son quotidien, elle se forme dans ce domaine en 2016 afin de transmettre des outils à ses élèves, dans le cadre de pratiques hebdomadaires. Depuis, elle instruit des pratiques de méditation pour enfants, adolescents et adultes et est également l'auteurice d'un ouvrage de mindfulness pour les enseignants.



Elle s'est aussi formée dans le Yoga en 2020 (RYS 300h). Elle enseigne le Hatha Raja Flow, une pratique dynamique, saupoudrée d'un vinyasa créatif. Elle a par la suite découvert le Yin yoga qu'elle propose lors des stages: il s'agit d'une pratique posturale plus lente et méditative dans laquelle on étire le corps dans sa profondeur tout en se reliant à sa respiration.

### **3. LE PROGRAMME**

(susceptible d'évoluer)

#### **Vendredi 20 septembre 2024**

À partir de 17h30: Arrivée et installation

18h: Cercle d'ouverture + pratique de yoga/méditation

19h30: Repas

#### **Samedi 21 septembre 2024**

7h30 – 9h: Yoga pratique matinale (dynamique)

9h: Petit-déjeuner

9h30h – 11h30: Temps libre, balade dans la nature, sauna, massage en option

11h30 – 12h30: Enseignement + méditation/pranayama

12h30: Repas

14h – 16h30: Temps libre, balade dans la nature, sauna, massage en option

16h30 – 18h: Enseignement

18h – 19h: Yoga pratique du soir (douce)

19h30: Repas

#### **Dimanche 22 septembre 2024**

7h30 – 9h: Yoga pratique matinale (dynamique)

9h: Petit-déjeuner

9h30h – 11h30: Temps libre, balade dans la nature, sauna, massage en option

11h30 – 12h30: Enseignement + méditation/pranayama

12h30: Repas

14h: Cercle de fermeture + méditation/pranayama

15h30: Départ

## 4. PRÉREQUIS ET RESPONSABILITÉS

Aucun prérequis n'est nécessaire dans la pratique du yoga ou de la méditation. Les débutants sont bienvenus.

Afin de pouvoir suivre et bénéficier de la retraite au mieux, tous les participants sont tenus d'informer les enseignants de toute forme de maladie, psychique ou physique.

Votre participation est de votre responsabilité. Il est attendu que vous pratiquiez dans le respect de vos propres limites physiques, que vous soyez en mesure de prendre soin de votre bien être autant physique que mental. Les enseignants se tiennent à disposition pour répondre au mieux à toutes formes de soutien nécessaire.

Les participants sont responsables de leurs affaires ainsi que de leur assurance maladie et accident.

## 5. LES TARIFS (prix par personne en chf)



Le tarif est tout compris. Chaque forfait comprend le logement du vendredi 20 septembre au dimanche 22 septembre, la pension complète (petit-déjeuner,

lunch et diner, alimentation biologique, saine et locale, végétarienne) ainsi que l'enseignement des cours de yoga. Accès aux saunas, massage en option.

Chambre avec salle de bain partagée:

- double: 450chf
- single: 500chf

Chambre avec salle de bain individuelle:

- double: 500chf
- single: 550chf

*Non compris dans le prix : le transport*

## **6. MODALITÉS D'INSCRIPTION, DE PAIEMENT ET CLAUSES D'ANNULATION**

Chaque participant.e remplit le formulaire d'inscription avec le questionnaire de santé, les renvoie signés par mail à [juliebosson.yoga@gmail.com](mailto:juliebosson.yoga@gmail.com) ou [aliceripoll.yoga@gmail.com](mailto:aliceripoll.yoga@gmail.com) et s'acquitte d'un acompte de 100chf pour valider son inscription. Ce dépôt est non-remboursable, sauf dans le cas d'accident ou de maladie et sur présentation d'un certificat médical.

**Le solde devra être versé au plus tard le 31 aout 2024** par transfert bancaire.

En cas de désistement jusqu'à 30 jours avant le début du séjour, 50% de la somme est dû. En cas d'annulation moins de 30 jours avant le début du séjour, la totalité du forfait est dû et la somme payée ne pourra être remboursée. La somme peut être transférable si vous trouvez quelqu'un prêt à prendre votre place. Le paiement peut se faire directement par versement sur :

*Banque Migros*

*CH75 0840 1000 0567 1380 0*

*Mention: « week-end yoga et méditation Ain »*

*Bénéficiaire : Alice Ripoll*

*Chemin de la Mairie 2C, 1223 Cologny, Suisse*

Remarque : les enseignantes se réservent le droit d'annuler le séjour en cas d'inscriptions insuffisantes. Le séjour a lieu avec un **minimum de 10 participant.e.s.**

## **7. TRANSPORT ET COVOITURAGE**

Le transport n'est pas compris. Le covoiturage est encouragé. Vous serez mis en contact afin de vous organiser sur demande.