

© Zen & Sounds



© Zen & Sounds



## Pour poser ses intentions : la plus cosmique

### Sous le ciel d'Ibiza

Féru de yoga et d'astrologie, Catherine Saurat-Pavard (collaboratrice d'*Esprit Yoga*) propose une retraite «Kundalini, Yin, Astres & Yoga», pour retrouver son axe en cette mi-année et au moment de la nouvelle lune. Un moment pour re-définir ses intentions, en alternant des pratiques énergisantes Yang et relaxantes Yin, au son du Gong.

**Pour qui ?** Pour celles et ceux qui s'intéressent au yoga au-delà du monde visible, aux énergies des planètes.

**Le petit plus :** un travail astrologique se fera sur l'axe de la destinée inscrit dans le thème natal de chaque participant.

**Où et quand ?** Dans une villa avec piscine au nord d'Ibiza. Du 1<sup>er</sup> au 8 juin.

**Infos pratiques :** à partir de 1260 € (hors vol).  
Site : [www.yolajoy.com](http://www.yolajoy.com)  
Contact : [catherine@yolajoy.fr](mailto:catherine@yolajoy.fr)

## ET AUSSI

### Une envie de ... ?

**Fun :** [www.funetyoga.com](http://www.funetyoga.com)  
**Croisière :** [www.starclippers.com](http://www.starclippers.com)  
**Montagne :** [www.respirelamontagne.com](http://www.respirelamontagne.com)  
**Surf :** [www.paradisplage.com](http://www.paradisplage.com)  
**Détox :** [www.jeune-bienetre.fr](http://www.jeune-bienetre.fr)  
**Yoga de l'Energie :** [www.yoga-energie.fr](http://www.yoga-energie.fr)  
**Yoga Tibétain :**  
[www.energetique-tibetaine.com](http://www.energetique-tibetaine.com)

**Yoga Intégral :** [www.yoga-manolaya.org](http://www.yoga-manolaya.org)  
**Développement personnel :**  
[www.aujardinspirituel.com](http://www.aujardinspirituel.com)  
**Ateliers multistyles :** [www.yogamoves.fr](http://www.yogamoves.fr)  
**Cure ayurvédique :**  
[www.ayurveda-yoga-angers.com](http://www.ayurveda-yoga-angers.com)  
**Méditer :** [www.sivanandaparis.org](http://www.sivanandaparis.org)  
**Yoga & Pilates :** [www.swisspilatesandyoga.com](http://www.swisspilatesandyoga.com)

Retrouvez plus de stages et de retraites dans chacun de nos numéros, sur notre site internet [www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr) (rubrique *Bons plans*), et dans notre newsletter !



## Pour rêver : la plus paradisiaque

### Avec les chevaux au Costa Rica

Direction le Costa Rica pour une retraite initiatique de 11 jours en harmonie avec les chevaux. Le séjour se déroule dans le ranch de Terry, professeure de yoga spécialiste en éthologie équine, installée entre jungle et mer des Caraïbes. Elle alterne des pratiques de yoga et de méditation avec des balades et baignades, accompagnée de ses animaux dont la présence apporte de véritables bénéfices thérapeutiques.

**Pour qui ?** Pour les amoureux des chevaux et de la biodiversité en général, cavaliers novices ou confirmés.

**Le petit plus :** séjour chez l'habitant, respectueux de l'environnement, en petits groupes limités à 4 personnes.



**Où et quand ?** Chez Terry dans la jungle costaricienne. Du 31 mai au 10 juin ; du 2 au 12 août ; du 30 août au 9 septembre. Autres dates possibles sur demande.

**Infos pratiques :** à partir de 1450 € (hors vol).  
Site : [www.zenngo.fr](http://www.zenngo.fr)  
Contact : [contact@zenngo.fr](mailto:contact@zenngo.fr)