



MLAVIE

RETRAITE YOGA

26/29 MARS 2026
LUBERON



(RE)NAÎTRE

AU RYTHME DU VIVANT

Yoga, Nature, Renouveau

INFOS & INSCRIPTION
MÉLODIE 06 23 97 10 57
www.mlavie.fr

PROGRAMME

"Renaître"

Dans une abbaye cistercienne, nichée au coeur d'un jardin botanique, une parenthèse pour se (re)connecter au vivant et accompagner en douceur ce mouvement de renaissance intérieure avec l'arrivée du printemps !

JEUD 26
19H

SOIRÉE D'OUVERTURE

17h: Accueil - Visite de l'abbaye
Chakra Vinyasa
Cérémonie du feu

VEN 27
J1

NETTOYER, ACTIVER...

Méditation, Yoga : "Apaiser Kapha Dosha" (terre+eau)
Marche silencieuse, Visite jardin botanique
Atelier Étirements Profonds

SAM 28
J2

RAVIVER, RAYONNER...

Méditation, Yoga : "Apaiser Pitta Dosha" (feu+air)
Visite village médiéval
Transdance - Yoga restauratif

DIM 29
J3

RASSEMBLER, INTÉGRER...

Méditation, Yoga : "Apaiser Vata Dosha" (éther+air)
Voyage Sonore, Chant, Mantra
Massage ayurvédique visage+corps (Abhyanga)*

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.
Yoga tout niveau en petit groupe par un professeur certifié *Mélo die*



HÉBERGEMENT & PENSION COMPLÈTE

Cuisine végétarienne et végan qui privilégie le bio et le local. Le buffet du midi permet d'avoir du choix en cas d'intolérances.



TARIFS & INSCRIPTIONS

Le tarif comprend l'hébergement, le petit-déjeuner, le buffet déjeuner et le dîner ainsi que toutes les pratiques et les activités proposées durant le séjour seuls les massages sont en supplément au prix de 80€ / 60 min.

Type de chambre	1 personne	2 personnes
Chambre avec toilette et douche privés	250€/ nuit	230€/nuit/pers
Chambre avec toilette et douche sur palier	230€/ nuit	220€/nuit/pers
Dortoir	200€/ nuit	



Pour réserver, un acompte de 50 % est à verser en février. Le solde des 50 % restants sera à régler en mars. Possibilité d'échelonnage sur demande.