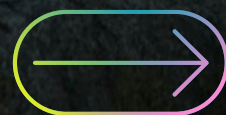


RETRAITE

Yoga

Du 6 au 8 novembre 2026
Presqu'île de Ruys
- Morbihan (56) -



UN WEEKEND-END POUR TOI

- Pour Ralentir, revenir à Soi, à la Simplicité
- Pratiques bienveillantes et respectueuses de chacun
- Petit Groupe de 10 personnes
- Repas Végétariens & gourmands
- Sonothérapie

DANS UN LIEU UNIQUE & COCOONING ...

Maison Hoali

15 route de Saint-Colombier
56450 Saint-Harmel



PROGRAMME

- Hatha Yoga (dans le respect des traditions de l'Inde)
- Yin Yoga et Yoga doux
- Chants de Mantra
- Développer la respiration et pranayama
- Rituels sonores avec Soins énergétiques
- Du temps libre pour se balader au bord de mer
- Possibilité de Massages (en option)

Horaires : du vendredi 6 Nov 18h au dimanche 8 Nov 17h



INFOS PRATIQUES

Tarif de 333€ comprenant :

- l'hébergement à la maison Hoali (2 nuits)
- Pension complète (petits-Déjeuner, déjeuner et dîner)
- Tisanes & collations tout au long de la journée
- Tout le programme Yoga

En Option et sur réservation

- Massage corps ou visage/crâne
45 min / 50€

Couchages: (Literie de Qualité)

- 2 chambres doubles avec lits individuels
- Dortoir spacieux de 5 lits individuels

le Trajet pour venir /repartir est à votre charge



QUI SOMMES NOUS ?

Kalyani & Grégory sont des Yogis investis dans l'étude et la pratique du Hatha Yoga Traditionnel depuis de nombreuses années. Ils pèlerinent régulièrement en Inde dans les Ashrams. Enseignants expérimentés, ils transmettent avec bienveillance et passion..

Kalyani est également magnétiseuse et pratique des soins énergétiques à travers la sonothérapie.

Grégory est aussi Masseur: l'art de relâcher les tensions musculaires et de détendre le corps.

INFOS ET INSCRIPTIONS

Grégory au 06 29 28 91 30

Kalyani au 06 32 70 85 71

vitayoga.fr

