

# RETRAITE YOGA & COACHING

16 - 19 OCTOBRE  
2025

DÉTENTE AU FEMININ  
prendre soin de soi



## INFOS & RÉSERVATION



CONTACT : +33 (0)6.83.64.20.01  
melanie.portetledoze@gmail.com

3 jours complets & 3 nuits

COURS DE YOGA  
ATELIERS LIFE COACHING  
SAUNA - SPA NORDIQUE

avec Ulrike Zander  
et Mélanie Portet-le Doze

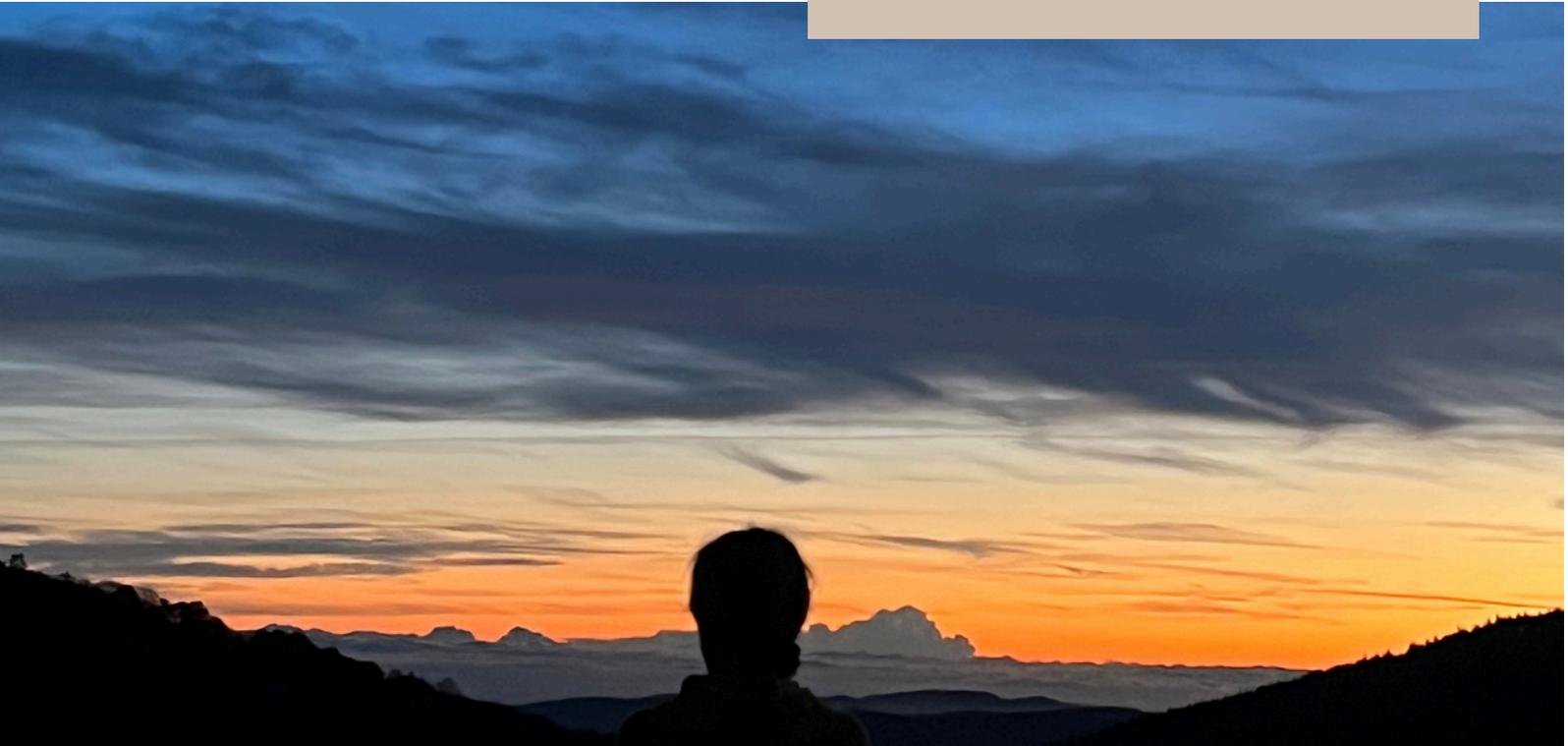
PARC NATUREL RÉGIONAL  
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

# RETRAITE YOGA & COACHING

UNE PARENTHÈSE COCOONING  
AU COEUR DES PYRÉNÉES

rééquilibrage émotionnel,  
physique, hormonal,  
régulation du système nerveux

S'AUTORISER À PRENDRE UNE PAUSE  
POUR SOI, SE RÉGÉNÉRER  
GRÂCE À CETTE RETRAITE IMMERSIVE



## COURS DE YOGA

Expérimenter ou approfondir  
différentes pratiques de yoga :

- vinyasa yoga
- yoga yin & restauratif
- yoga hormonal

- Niveau : débutant à confirmé -

Chaque cours est adapté à chacune : en  
fonction des besoins, des postures de  
yoga restauratif ("régénérateur") peuvent  
être proposées lors de chaque cours



## COURS DE CUISINE (en option)

Vous nous l'avez demandé,  
vos voeux sont exaucés !

Nora Meyer, gérante du gîte de l'étoile a  
accepté de vous proposer  
exceptionnellement un cours de cuisine  
végétarienne et sans gluten  
(repas complet : plat et dessert).

(avec supplément de 30€)

## ATELIERS DE COACHING

Des outils et processus (introspection,  
journaling, EFT, visualisation,  
autohypnose...) pour :

- mieux se connaître
- mieux vivre ses émotions
- définir et mettre en action  
un objectif de mieux être

(Sessions collectives lors de la retraite)

+ 20 mn de session de coaching individuel  
après la retraite yoga

# RETRAITE YOGA & COACHING

## JOURNÉE TYPE

8h-8h30 Méditation & pranayama

8h30-10h Cours de Yoga

11h Brunch

13h-14h30 Ateliers de life Coaching

/ temps libre : balade, sauna, spa nordique ... /

17h-18h30 Cours de slow yoga

19h Dîner

soirée Libre, balade nocturne ...

\*programme à titre indicatif pouvant être modifié

## INFOS PRATIQUES

**Du jeudi 16 octobre 17h00**  
(accès au gîte à partir de 15h)

**au dimanche 19 octobre 15h**  
(accès au gîte jusqu'à 17h)

10 participantes maxi

LIEU : GÎTE DE L'ÉTOILE  
09000 LE BOSCO  
à 1h45 de Toulouse

Gare Sncf : Foix (09)  
Covoiturage possible

## HÉBERGEMENT : GÎTE PRIVATISÉ

- DORTOIR (lits superposés)
- CHAMBRE DOUBLE partagée (lits twins)
- ou en SOLO (supplément chambre privée)

## REPAS BIO VÉGÉTARIENS SAVOUREUX

cuisinés avec cœur par nos chaleureux hôtes  
Nora et Nicolas, du magnifique "Gîte de l'étoile"



## TARIFS

Hébergement pension complète  
de 195€ à 445€

+

Frais pédagogiques  
350€

**OFFRE EARLY BIRD remise de 50€**  
**si inscription avant le 15/06**

**ENEZ À 2 :**  
**remise de 25€ chacune**

NON INCLUS :  
assurance voyage annulation  
& responsabilité civile perso

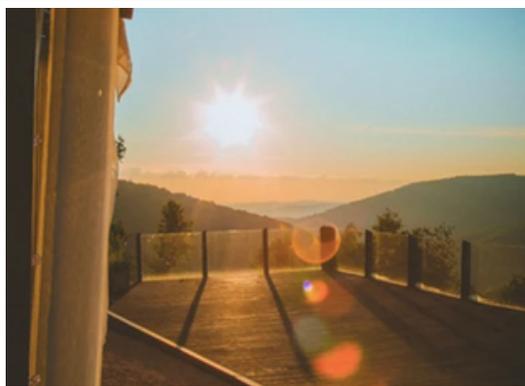
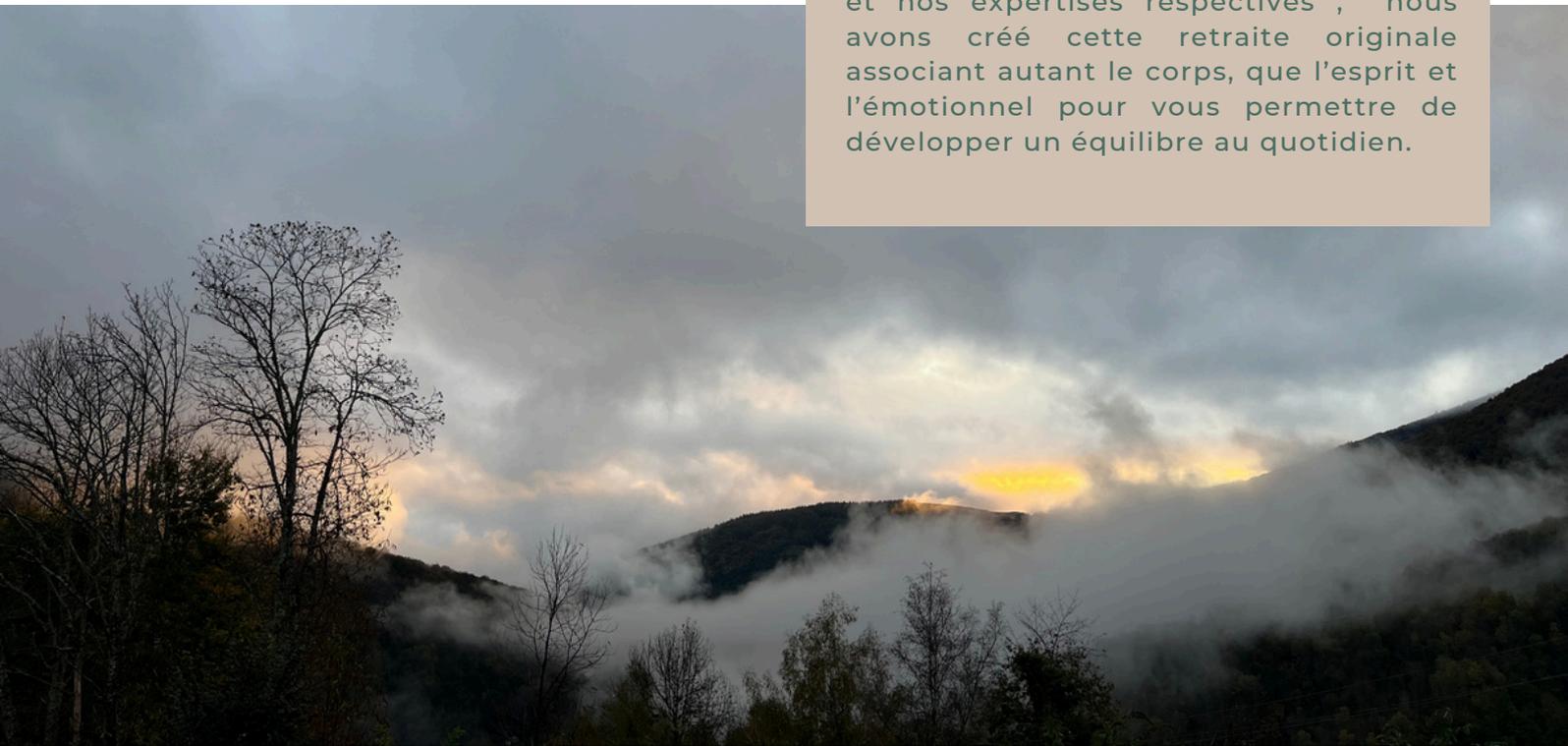
*Facilités de paiement  
possibilité en 3 fois*

# RETRAITE YOGA & COACHING

## INTERVENANTES

Une amitié née il y a plus de 25 ans ! Etudiantes et yoginis, nous nous sommes rencontrées lors de notre cursus d'Ethnologie à Paris.

Inspirées par nos passions communes, le yoga, le potentiel humain, la nature, et nos expertises respectives ; nous avons créé cette retraite originale associant autant le corps, que l'esprit et l'émotionnel pour vous permettre de développer un équilibre au quotidien.



### ULRIKE ZANDER

Professeure de yoga certifiée

- Vinyasa Yoga
- Yin Yoga
- Yoga hormonal de la femme

Enseigne à Hambourg, Paris & en visio

[contact@ulrikezander.com](mailto:contact@ulrikezander.com)

+49 17621779210 (whats app / signal)

[www.ulrikezander.com](http://www.ulrikezander.com)

### MELANIE PORTET-LE DOZE

Coach professionnelle certifiée

- Coaching (ICF / Rncp)
- Hypnose éricksonienne, EFT
- Slow yoga (Nidra & Restorative)

Éxerce à Toulouse, Paris & en visio

[melanie.portetledoze@gmail.com](mailto:melanie.portetledoze@gmail.com)

+33 (0)6 83 64 20 01

[www.ressourcescoaching.com](http://www.ressourcescoaching.com)

**Plus d'informations & réservations :**

**<https://ressourcescoaching.com/index.php/accueil/yoga/>**