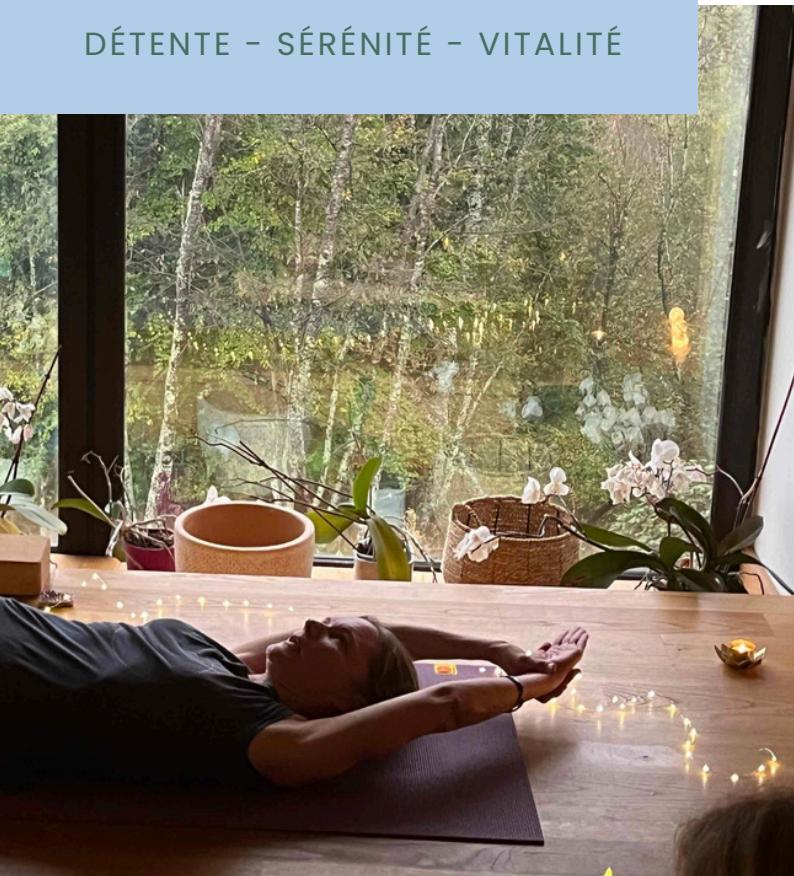
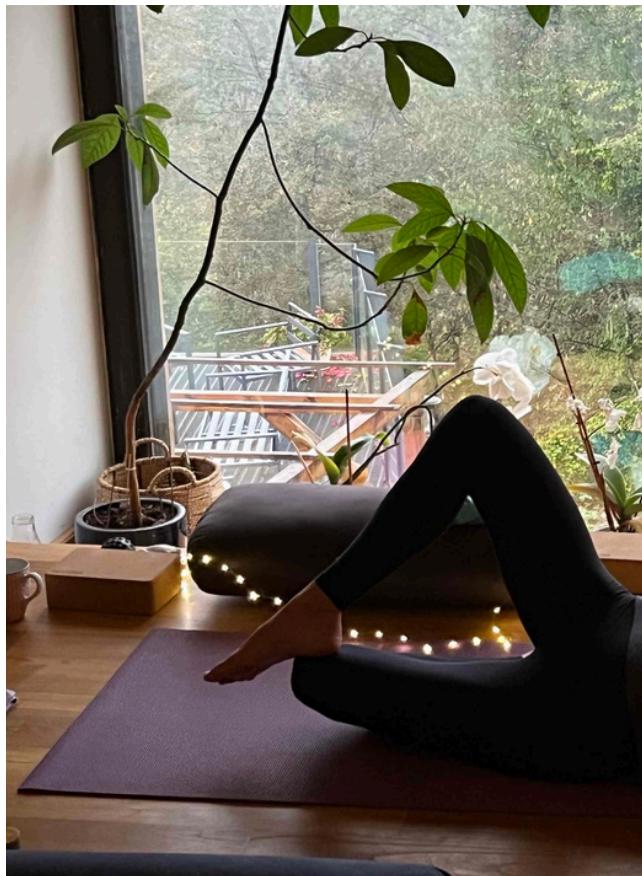


RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI

22 AU 25 OCT 2026

RETRAITE RÉGÉNÉRATIVE
AU FÉMININ

DÉTENTE - SÉRÉNITÉ - VITALITÉ



INFO
& RÉSERVATION



CONTACT : +33 (0)6.83.64.20.01

melanie.portetledoze@gmail.com

Une retraite proposée par l'association TALAÉ

4 jours & 3 nuits

COURS DE YOGA
ATELIERS COACHING "retour à soi"
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, AU SON DU
BRAM DU CERF

rééquilibrage émotionnel,
physique, hormonal,
régulation du système nerveux

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



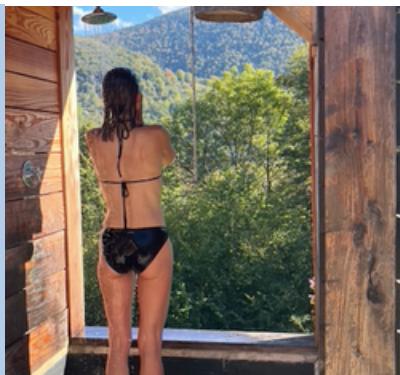
COURS DE YOGA

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



ATELIERS “ RETOUR À SOI ”

Des outils et processus de life coaching (introspection, journaling, EFT, visualisation, autohypnose...) :

- 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 & RETOUR À SOI



INFOS PRATIQUES

Du jeudi 22 octobre 17h
accès au gîte dès 14h

au dimanche 25 octobre 17h
départ possible à partir de 16h

10 participantes maxi

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

Gare Sncf : Foix (09)
Aéroport : Toulouse (31)
Covoiturage possible

HÉBERGEMENT : GÎTE PRIVATISÉ

- CHAMBRE TRIPLE (3 lits simple)
- CHAMBRE DOUBLE partagée (lits twins)
- ou en SOLO (supplément chambre privée)

REPAS BIO VÉGÉTARIENS SAVOUREUX
cuisinés avec coeur par nos chaleureux hôtes
Nora et Nicolas, du magnifique "Gîte de l'étoile"

JOURNÉE TYPE

8h-8h30 Méditation & respiration

8h30-10h Cours de Yoga

11h Brunch

13h-14h30 Ateliers de live 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



TARIFS

Frais pédagogiques 360€
(à régler à l'asso TALAÉ +10€ adhésion)

Hébergement & repas
à partir de 255€
(à régler au gîte sur place)

OFFRE EARLY BIRD avant le 31/03

ET VENEZ À 2 :
remise de 25€ chacune

NON INCLUS :
assurance voyage annulation
option proposée avec Chapka
& responsabilité civile perso

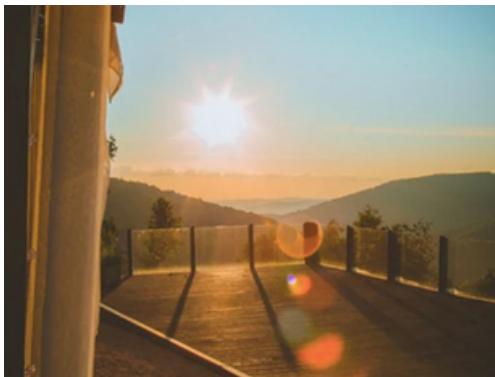
Facilités de paiement
sur demande

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
+49 17621779210 (whats app / signal)
www.ulrikezander.com

MELANIE PORTET-LE DOZE

Coach certifiée

- life & pro Coaching (Rncp)
- Hypnose éricksonienne, EFT
- Slow yoga (Nidra & Restorative)

Exerce à Toulouse, Paris & en visio

melanie.portetledoze@gmail.com
+33 (0)6 83 64 20 01
www.ressourcescoaching.com

Plus d'informations & réservations :

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