

# RETRAITE YOGA & RETOUR À SOI

22 AU 25 OCT 2026

RETRAITE RÉGÉNÉRATIVE  
AU FÉMININ

DÉTENTE - SÉRÉNITÉ - VITALITÉ



TALAE

INFOS  
& RÉSERVATION



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

Une retraite proposé par l'association TALAE

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 ARIÉGEAISES



# 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

## 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

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



## 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*

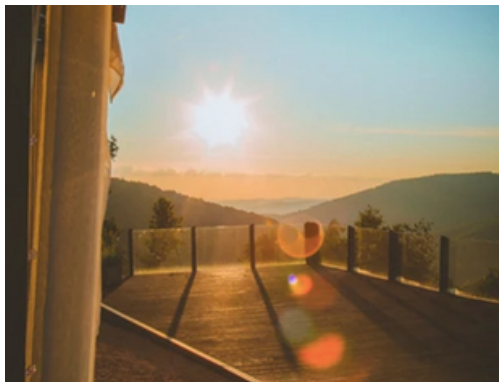


# RETRAITE YOGA & COACHING

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

+49 17621779210 (whats app / signal)

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

### MELANIE PORTET-LE DOZE

Coach certifiée

- life & pro Coaching ( 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/>**