

AVEC QUI ?

Nina del Sol enseigne depuis 30 ans (violon, musicologie, français à l'étranger, yoga IYENGAR, Une Année à Vivre...). Ayant pour vocation de transmettre, elle s'est engagée à servir et contribuer au mieux-être d'autrui en facilitant la reliance de Paix en Soi et d'Amour pour Soi.

POUR QUI ?

Ceux qui souhaitent traverser des deuils (personnes, situations), s'alléger de souffrances, considérer échecs et réussites, aborder gratitude & pardon, se préparer à mourir en paix... ou simplement expérimenter une semaine sans portable ni ordinateur, des repas en silence, un temps de retrait pour se reconnecter.

OÙ ?

Le Jardin de Safran à Varaires (46260) accueille des retraites dans une chêneraie propice à rester interiorisée et faire silence en soi.
Chambre duplex avec s. de b., partagée à 2, 3 ou 4
+ repas végétaliens cuisinés en conscience avec amour,
+ vaste salle de pratique (matériel de yoga fourni).

QUAND ?

Arrivée: dimanche 14 avril à partir de 17h
Départ: samedi 20 avril à partir de 14h

QUOI ?

6h/jour de guidance (pratiques corporelles et méditatives, accompagnement empathique, réflexions personnelles)

COMBIEN ?

Enseignements: tarif libre et conscient
(dont arrhes de 108€ non remboursables)
Pension complète: 359,16€ (paiement séparé)
N.B: camping possible à moindre coût.

BULLETIN D'INSCRIPTION

→ à renvoyer à: Nina del Sol
Sanctuaire des Papillons

283, Chemin des Avalettes

81170 SOUEL

accompagné d'un chèque d'arrhes de 108 €
à l'ordre de Nina del Sol.

NOM:

Prénom:

Âge:

Téléphone:

Email:

Ville de résidence ou département pour d'éventuels
Covoiturages:

HISTOIRE de SANTÉ PHYSIQUE & MENTALE:
précisez quels de/saccords vous avez rencontrés
sur votre Chemin de Vie (diagnostics datés,
éventuels traitements...)

POUR FACILITER NOTRE RENCONTRE,
pouvez-vous me dire :

- quelle est votre motivation à prendre le temps pour vous ?
- qu'est-ce qui vous attire dans cette retraite ?
- avec quelles intentions venez-vous ?
- êtes-vous accoutumée à la méditation ?
- êtes-vous pratiquant.e de yoga IYENGAR ?
- d'un autre style de yoga ?
- Si oui, depuis combien de temps ?
- Avez-vous déjà vécu une retraite ?
| ~ personnelle ?
| ~ collective et guidée ?
- Connaissez-vous le Jardin de Safran ?

MERCI POUR VOTRE ÉLAN !
Au plaisir de la rencontre

RETRAITE

« VIVRE PLEINEMENT »

inspirée du livre de Stephen LEVINE
Une Année à Vivre ~ comment vivre
cette année comme si c'était la dernière ...

du 14 au 20 AVRIL 2024

... une semaine sans téléphone portable
ni ordinateur, en retrait des sollicitations
familiales et professionnelles pour établir
une connexion profonde à Soi

au Jardin de Safran
46 260 VARRAIRES

INFORMATIONS/RÉSERVATIONS :

07. 81. 26. 21. 52

Nina del Sol,

étudiante en Art de la Vie Consciente
professeure certifiée de Yoga IYENGAR
musicienne du Cœur

www.accordessenciel.wordpress.com