RETRAITE DE HATHA YOGA EN BOURGOGNE

INTROSPECTION & CONCEPTION D'UN « VISION BOARD »

DU VENDREDI 10 NOVEMBRE 2023
AU DIMANCHE 12 NOVEMBRE 2023

DOMAINE DU RONCEMAY (HÔTEL 4*) – CHASSY

BIENVENUE EN BOURGOGNE

Pour la première fois, j'ai le plaisir de partager avec vous un long week-end d'immersion en yoga et de travail personnel dans la région où je passe la plupart de l'année.

Je vous emmène quelques jours au Domaine du Roncemay - un Château Hôtel de 4* à Chassy - pour une retraite de yoga dans ce magnifique établissement avec lequel je coopère depuis octobre 2021.

C'est au cœur de l'Yonne en Bourgogne, à 1h40 de Paris (en voiture), que se trouve ce lieu plein de charme où vous viendrez vous ressourcer, vous défouler et vous régaler. Le domaine englobe 140 hectares de verdure dont vous pourrez bénéficier durant votre séjour - que ce soit depuis votre chambre, les restaurants ou le Spa.

Au programme : 2 séances de yoga matinales et 2 séances vespérales de styles différents (Hatha Doux, Sivananda Hatha & Aqua Yoga) - combinées avec des périodes dédiées à des ateliers spécifiques de rétrospective de votre année 2023 ainsi qu'une conception d'un « vision board personnel » avec vos objectifs et rêves pour l'année 2024.
Tous niveaux & âges sont les bienvenus !
Temps libre le samedi après-midi pour que vous puissiez profiter du Domaine et des alentours – Idée d'activités : balades à pied ou à vélo, jouer au golf ou au tennis, bénéficier des soins au Spa ou d'un cours de yoga privé avec Barbara … ou tout simplement vous reposer, bouquiner, méditer.

Cette retraite est pour vous si vous souhaitez vous détendre au maximum dans un cadre exceptionnel et si vous êtes assez courageux.se de rêver grand. Permettez-vous de lâcher-prise, d'écouter votre corps, vos besoins & envies, et de plonger dans une parenthèse pour vous (re)trouver - Vous faire du bien !

J'ai hâte de partager ces moments spéciaux et certainement pleins d'émotions avec vous !

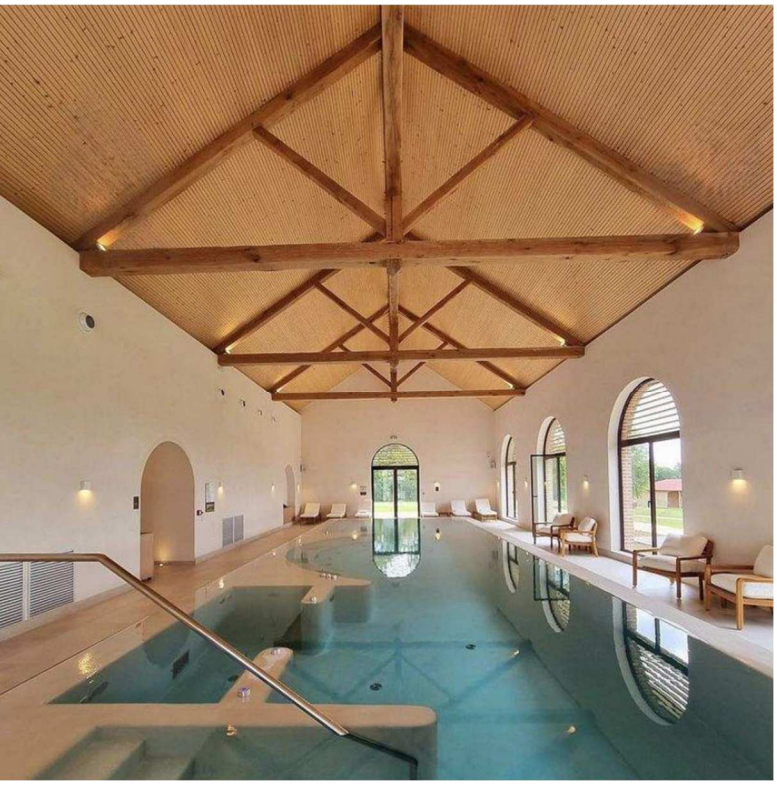
CHÂTEAU HÔTEL ****

7 chambres pré-réservées pour vous
Table bistronomique & restaurant gastronomique
140 ha avec espace spa & soins, parcours de golf, terrain de tennis

Le Domaine du Roncemay se situe au milieu d'une forêt entre Les Ormes et Chassy, dans l'Yonne - proche de pleins de villes emblématiques en Bourgogne. La situation géographique est privilégiée à seulement ~150 km de Paris : Près d'Auxerre, ville labellisée art et histoire, de Joigny réputée pour ses ruelles médiévales, de Sens et sa cathédrale gothique Saint-Etienne du 12ème siècle ainsi que de Chablis et ses appellations viticoles de renom.

L'hôtel avec son cadre bourguignon élégant et authentique combine tranquillité, luxe et beauté. Chaque espace a été récemment rénové pour vous offrir un confort sans faille.

BYoga – Retraite de Hatha Yoga & Introspection - 10 au 12 novembre 2023 au Roncemay



HÉBERGEMENT

Trois options à votre disposition

Chambre individuelle : Pour plus d'intimité et de calme durant votre séjour.

Chambre partagée : Soit 2 lits simples soit 1 lit double (selon votre choix et en fonction de la disponibilité !)

Sans chambre sur place : Si vous avez de quoi vous loger près du Domaine et de vous déplacer chaque jour, vous avez la possibilité de participer à la retraite sans réserver un hébergement sur place.

Merci de bien vouloir préciser au moment de l'inscription quel type de logement vous souhaitez.

RETRAITE

Sous le signe de l'introspection

La retraite est ouverte à tous les niveaux et à tous les âges.
Une grande partie de la retraite sera dédiée à la pratique de yoga (Hatha) pour renforcer le lien entre le mental & le corps et pour relâcher les tensions.
Une autre partie sera basée sur un travail individuel en introspection : Profitez de ce temps idéal de fin d'année afin de visualiser vos rêves et pour préciser vos projets & objectifs.

1 atelier « rétrospective » : Pour valoriser vos accomplissements de 2023.

2 ateliers « conception d'un « vision board » » : Pour définir vos objectifs et rêves personnels pour 2024 (et au-delà).

Ce temps dédié à vous et votre bien-être, vous permettra de creuser en profondeur ce que vous souhaitez atteindre dans les semaines, mois et années à venir … tout en étant dans un cadre protégé et guidé (bien entendu, pour s'inspirer, ceux et celles qui le souhaitent, peuvent échanger et partager leurs idées avec le groupe).
[Après la retraite, vous êtes invité.es à continuer à travailler à la visualisation de votre concept préparé durant le séjour (p.ex. en ajoutant des photos/dessins, mots clés, citations) … et à poursuivre vos buts.]

Le calme peut aider à rentrer plus facilement en contact avec soi-même – raison pour laquelle il y aura des moments de silence à respecter durant le séjour. Il y aura également du temps libre à votre disposition – Le Domaine du Roncemay est un lieu exceptionnel qui vous invite à entièrement lâcher prise et à oublier le quotidien.

Si la météo nous le permet, nous pourrons profiter du vaste espace vert extérieur que le Roncemay nous offre afin de favoriser la connexion avec la nature et avec soi-même.

En option, vous pouvez pratiquer le jeûne intermittent entre les repas principaux.

YOGA

Trois styles de Hatha Yoga proposés
Tous niveaux & âges bienvenus

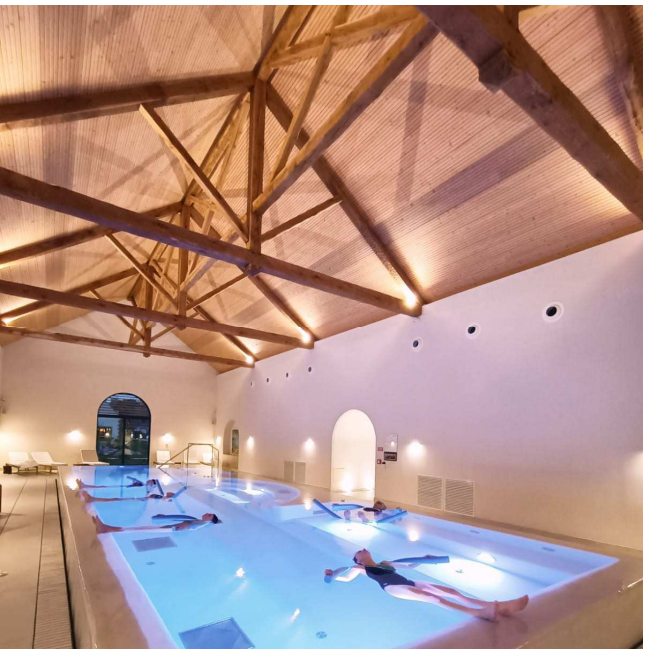
Consignes : Le yoga n'est ni une performance ni une compétition. Respectez votre corps et ses limites sans jugement et ne vous comparez pas avec les autres. Ne vous forcez jamais dans aucune posture. Explorez, expérimentez et appréciez !

Structure générale d'une séance : Prise de conscience ~ Pranayama (respiration) ~ Asanas (postures avec salutation) ~ Yoga Nidra (relaxation) ~ Méditation

Hatha Doux : Style statique (sauf salutation) & relaxant. Postures individuelles dans lesquelles nous restons entre 30 secondes et 3 minutes afin d'étirer notre corps en profondeur et de bénéficier d'un léger renforcement musculaire. Pratique douce.

Sivananda Hatha : Style statique (sauf salutation) & tonifiant. Postures individuelles pour des étirements profonds et des renforcements musculaires. Nous suivons la série de postures de Rishikesh. Pratique légèrement plus exigeantes que celle du cours doux.

Aqua Yoga (N'oubliez pas votre maillot de bain !) : Style de Hatha Yoga adapté à l'élément eau et pratiqué en douceur – sans ou avec frite de piscine (mise à disposition). Style plus ludique qui permet néanmoins de tonifier les bras & abdominaux.



Au total, il y aura deux séances de yoga matinales et deux séances vespérales ainsi que trois ateliers « introspection » pour approfondir l'expérience de la retraite et pour profiter pleinement de votre séjour.

Silence : Au matin, dès le réveil, vous êtes prié.es de maintenir le silence durant la prise de la tisane jusqu'au commencement de la première séance du jour afin de garder vos pensées précises pour le travail de la conception. Si vous le souhaitez, vous pouvez garder le silence même durant la journée et/ou (uniquement/également) le soir et la nuit pour vous immerger davantage dans la retraite et votre réflexion personnelle.

ENSEIGNANTE

Barbara (BYoga)

« En 2015, j'ai découvert ma passion pour le yoga après un séjour en Inde. J'apprécie les sensations de légèreté et les bienfaits que la pratique régulière de yoga me procure et j'adore transmettre la prise de conscience de son propre corps et de ses capacités.

Certifiée en Sivananda Hatha, Ashtanga Vinyasa Yoga, Yoga Thérapie Hormonale et Yoga pour Femmes Enceintes, je propose des séances (et des retraites) de yoga depuis 2018. Dans mes cours, je crée un espace sûr où chaque participant.e peut s'immerger dans sa pratique et se détacher de la routine quotidienne. J'enseigne des cours collectifs et privés en Allemagne, en Australie, en France et en Suisse ainsi que des séances sur mesure pour des entreprises – que ce soit en présentiel ou en ligne (en direct et en différé).

Suite à plusieurs formations continues, je prends de plus en plus de plaisir à enseigner différents styles de yoga (Hatha, Vinyasa, yoga sur chaise, Aqua Yoga, YTH, yoga pendant la grossesse, yoga pour enfants, etc.) et à partager des moments de connexion et de joie. »

DÉROULEMENT DE LA RETRAITE

(à titre indicatif)

ARRIVÉE : Vendredi 10 nov. 2023 - check-in à partir de 15H

* 17H encas de bienvenue
* 17H30 cercle d'ouverture & séance de Hatha Yoga doux (avec atelier rétrospective 2023)
* 20H dîner végétarien

[* optionnel : premier silence nocturne à partir de 22H]

JOURNÉE COMPLÈTE : Samedi 11 nov. 2023

* 8H30 encas en silence
* 9H atelier « vision board » 2024 partie I & séance de Sivananda Hatha
* 11H brunch sucré-salé végétarien
* TEMPS LIBRE (p.ex. siestes pour se reposer ou bouquiner, balades ou footing en nature, accès à l'espace sensoriel du Spa, méditation ou continuation de l'écriture/introspection … ou activités optionnelles - en sus : les soins au Spa, golf, tennis, location de vélo ou cours de yoga privé)
* 17H encas
* 17H30 séance de Hatha Yoga Doux & atelier « vision board » 2024 partie II
* 20H dîner au restaurant gastronomique - menu unique végétarien

[* optionnel : deuxième silence nocturne de 22H]

JOUR DE DÉPART : Dimanche 12 nov. 2023 – check-out jusqu'à 11H

* 8H15 encas en silence dans la salle de repos du Spa
* 8H30 cercle de clôture & séance d'Aqua Yoga dans la piscine du Spa
* 11H30 brunch sucré-salé végétarien

NOURRITURE

Végétarienne

Durant votre séjour, vous pouvez suivre un jeûne intermittent entre les quatre repas principaux – Si vous souhaitez le pratiquer, merci de bien vouloir consulter votre médecin traitant avant la retraite afin de vérifier si un tel régime est recommandé pour vous. Alternativement, vous avez la possibilité de prendre un encas léger avant les séances de yoga.

Encas (pour ceux et celles qui le souhaitent) : **Il y aura des tisanes** (pas de café !)**, des fruits en panier, des fruits secs et/ou des petits gâteaux mis à votre disposition avant chacune des quatre pratiques. Les encas matinaux se font en silence !**

Brunch sucré-salé (sous forme de buffet) : **Vers 11H** (selon le programme du jour)**, il y aura une sélection de plats froids et chauds à votre disposition – y compris une boisson chaude et du jus de fruit.**

Dîner (menu unique pour toutes et tous) : **À 20H. La première soirée, nous dînons ensemble au bistro. La deuxième soirée, entrée – plat – dessert sont prévus pour nous au restaurant gastronomique de l'hôtel. Une boisson non-alcoolisée par personne est incluse respectivement ;** les boissons alcoolisées ne sont pas comprises dans le tarif de base de la retraite.

TARIF & INSCRIPTIONS

Minimum 5 personnes – maximum 10 personnes

Choix de Formule – Prix par Personne		
A : en Chambre INDIVIDUELLE	B : en Chambre PARTAGÉE	C : SANS Chambre sur place
900 €*	719 €*	489 €* (prix de base)

* Lors de l'inscription, des arrhes non-remboursables de 220€ p.p. doivent être payées à Barbara Notheis (prestations de BYoga) ainsi que 50% du solde directement au Domaine du Roncemay (prestations de l'hôtel, spa & restauration) afin de garantir la réservation de votre place.
→ Le règlement de l'acompte pour BYoga se fait soit par virement bancaire (classique ou via PayPal) soit en mains propres (par chèque ou en espèces) [RIB & adresse PayPal cf. section « contact » ou dans la « fiche d'inscription » – lien d'accès également ci-dessous !]. Cette partie de l'acompte est non-remboursable, sauf en cas de force majeure (p.ex. annulation pour cause de pandémie) ou d'annulation par le Domaine du Roncemay/BYoga p.ex. si le nombre de participants minimum de 5 personnes n'est pas atteint.
→ Le Domaine du Roncemay vous contactera concernant le règlement de l'acompte dû pour leurs prestations. Pour cette partie, les conditions générales de vente du Domaine du Roncemay s'appliquent.
Vos dépenses supplémentaires éventuelles personnelles se rajoutent à ces tarifs indiqués.

Le prix de base comprend

+ 4 séances de Hatha Yoga (2 matinales et 2 vespérales ; 60-90 min chacune - y compris pranayama & méditations
+ 3 ateliers « introspection » (20-45 min chacun) pour la conception du « vision board personnel » (rétrospective 2023 & visualisation des objectifs 2024)
+ Repas & encas comme spécifiés (avec une boisson non-alcoolisée par personne respectivement)
+ Location de la salle & mis à disposition du tapis de yoga durant les créneaux de pratique
+ Frite de piscine (mise à disposition pour la séance d'Aqua Yoga)
+ Accès à l'espace sensoriel du Spa (10-18h)

! Temps libre (samedi, 11 nov. entre brunch & encas et les soirs après le dîner)
! Silence matinal jusqu'au commencement de la séance du matin [En option : Pour favoriser l'introspection, silence nocturne (22H – 9H) et/ou la journée entière]

Pour vous inscrire

Réservez votre place en remplissant et envoyant tout simplement la fiche d'inscription. Elle est accessible via ce lien (formulaire Google) : https://forms.gle/o8YmWg54zytMkwaNA

Ou contactez-moi directement.

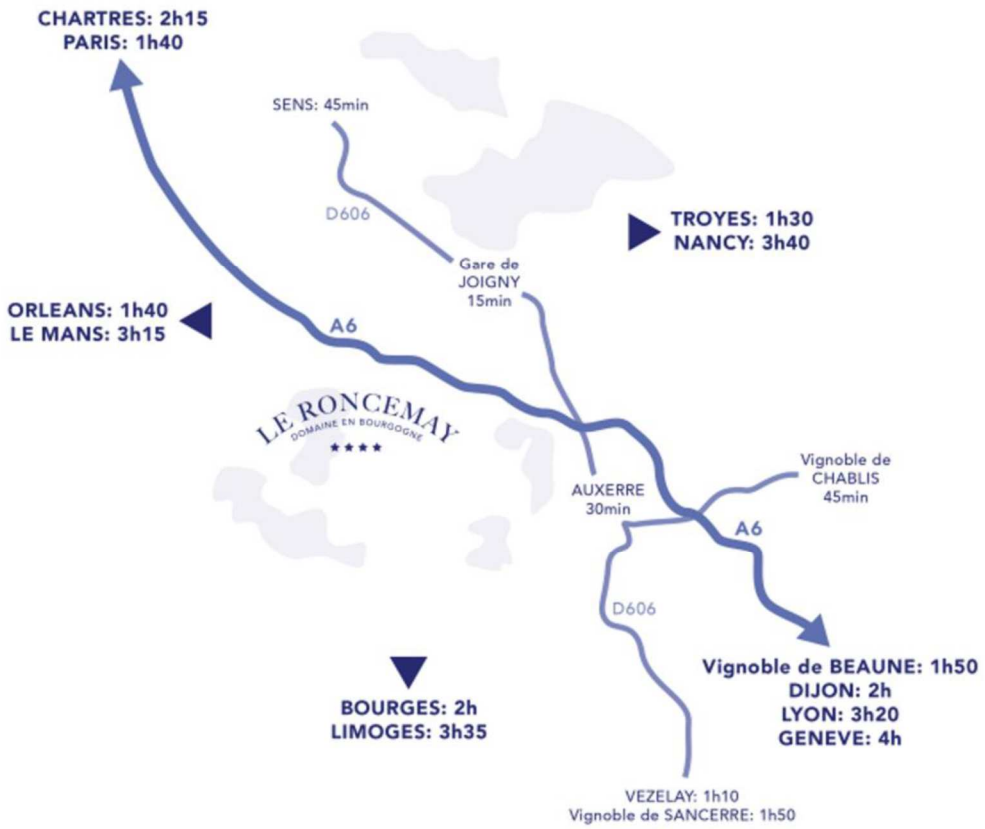
→ Votre place sera confirmée une fois reçu les deux acomptes - prestations BYoga & prestations Roncemay (arrhes selon option d'hébergement choisie).

Le prix de base ne comprend pas

- Logement de 2 nuits sur place – sauf si opté pour formule A (chambre individuelle) ou B (chambre partagée)
- Taxes de séjour (si vous loger à l'hôtel)
- Transports (& transferts éventuels) allers-retours vers le lieu de la retraite
- Boissons alcoolisées & boissons non-alcoolisées supplémentaires ainsi que cafés
- Accessoires de yoga supplémentaires (si besoin) – p.ex. briques, sangle, coussin, plaid
- Activités optionnelles (prise de RDV à l'avance obligatoire) - p.ex. les soins au Spa, accès au golf, accès tennis, location de vélo ou yoga privé
- Assurances (voyage, annulation etc.)
- Autres dépenses personnelles éventuelles

ACCÈS AU DOMAINE DU RONCEMAY

Boisserelle, 89110 Chassy



En voiture : Depuis le Nord et Paris, autoroute A 6, en direction de Lyon, sortie 18 à Joigny. A droite au rond-point.
Depuis le Sud, autoroute A 6 en direction de Paris, sortie 18 à Villeneuve-sur-Yonne, passer sous l'autoroute.
→ Dans les 2 cas : Suivre Toucy D3, ensuite Les Ormes D14 ; dans le village, continuer tout droit direction Chassy. Le Domaine est situé entre Les Ormes et Chassy.

En train : Depuis Paris Bercy la Gare de Joigny est desservie en 1h15 et celle d'Auxerre en ~1h45.
Depuis Lyon Part Dieu la Gare de Joigny est desservie en ~3h50.
→ La Gare de Joigny se situe à 15-20 min (en voiture) du Domaine du Roncemay et la Gare d'Auxerre à 30 min.
www.infolignes.com

Réservation de navette (30€ l'aller) : Auprès de l'hôtel, vous pouvez réserver une navette depuis la gare de Joigny (Tél. : 03.86.73.50.50, en tapant 1). Les frais de la navette sont à votre charge.

CONTACTS

BYoga

Séances de Yoga Collectives & Privées, Retraites de Yoga

Barbara NOTHEIS
Mail : byoga.barbara@gmail.com
Tél. : 07.86.49.39.46
Instagram : www.instagram.com/barbara_byoga
Facebook : www.facebook.com/BarbaraBYoga
Planning : www.momoyoga.com/barbara-byoga

Fiche d'inscription « Retraite » accessible via https://forms.gle/o8YmWg54zytMkwaNA

Coordonnées pour les arrhes (partie BYoga)

Acompte non-remboursable de 220€ p.p.

Virement bancaire par RIB

Barbara Notheis
IBAN : FR76 1600 6211 1100 8281 7483 578
BIC : AGRIFRPP860

Virement via PayPal

paypal.me/barbarabyoga

Le Domaine du Roncemay ****

Hôtel, Restaurant, Golf & Spa

Mail : info@roncemay.com
Tél. : 03.86.73.50.50
Instagram : www.instagram.com/domaineduroncemay
Facebook : www.facebook.com/leroncemayhotel
Site Web : http://www.roncemay.com

Suite à votre inscription avec BYoga, le Domaine du Roncemay vous contactera afin que vous puissiez confirmer votre participation auprès d'eux (à ce moment-là, le règlement de 50% du solde sera dû - partie hôtel, spa & restaurant selon votre choix d'hébergement).