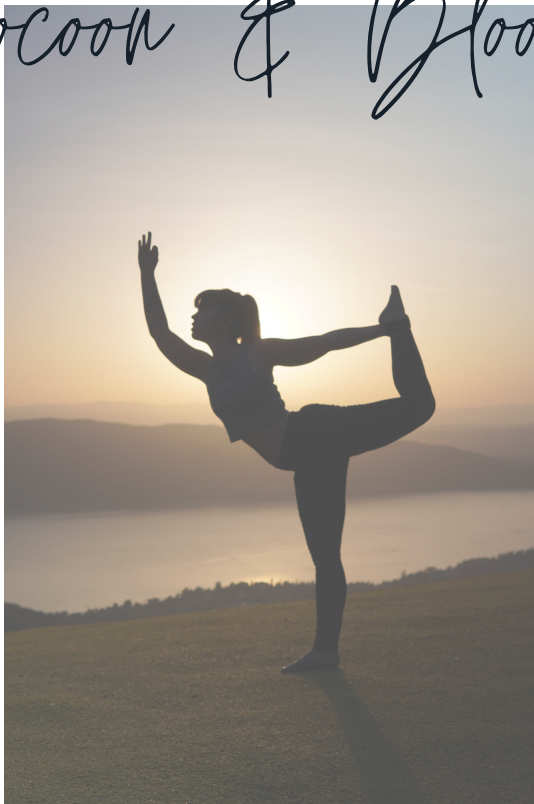


RETRAITE DE YOGA

Cocoon & Bloom



du 8 au 11 novembre 2025

à Manigod (Haute-Savoie)

LE CONCEPT DE LA RETRAITE

Cocoon & Bloom

La période entre la rentrée de septembre et les fêtes de fin d'année est particulièrement dense et intense. Les échéances s'enchaînent à toute allure, le soleil décline chaque jour un peu plus, tout va trop vite... Difficile de rester centré·e dans ce contexte. Si vous vous reconnaissez dans ce constat, ce qui suit devrait aussi résonner en vous...

La retraite Cocoon & Bloom vous propose une parenthèse hors du temps, dans un sublime chalet situé au cœur de la nature, où vous sera proposé tout un panel d'activités ressourçantes, toutes ayant pour but et de vous reconnecter à vous-même tout en relâchant la pression.

Au travers d'un programme journalier bien rempli, vous pourrez pratiquer différents types de yoga (aussi bien doux que dynamique), mais également bénéficier d'autres soins (bain sonore, méditation, automassage...) et recevoir des conseils naturopathiques pour améliorer votre hygiène de vie.

Une pause de 4 jours en déconnexion totale de votre quotidien tumultueux, durant laquelle vous pourrez également vous régaler de délicieux repas maison, végétariens, préparés avec des produits frais, issus d'une agriculture raisonnée, locale et de saison.

Le cadre idyllique de la retraite contribuera grandement à votre lâcher prise puisqu'elle se tiendra dans un chalet tout confort, situé au pied d'une majestueuse montagne tout près d'un torrent vivifiant, pour une immersion totale au cœur de la nature. Laissez la puissance des éléments environnants vous ressourcer et partez à l'exploration de vous-même !

La retraite Cocoon & Bloom vous donne l'opportunité de ralentir et revenir à l'essentiel, pour rentrer dans l'hiver en douceur, rechargé·e & épanoui·e !

QUELQUES MOTS SUR LA PROF...

Je m'appelle Alice Jouchoux, je suis professeure de yoga et naturopathe.

À mon sens, la santé ne peut se résumer qu'à un seul aspect de l'humain : il faut considérer l'être dans sa globalité et en explorer chaque plan (physique, psychologique, alimentaire, environnemental...). C'est cette vision holistique du bien-être qui m'a poussée à avoir deux métiers, parce que les deux se complètent et rendent possible cette retraite, où l'on peut travailler au-delà du simple plan physique.

Mon approche du yoga est avant tout une philosophie de vie. Je suis formée et certifiée en hatha, vinyasa et yin yoga, ce qui me permet de vous proposer des cours variés, toujours avec pour fil conducteur ce même esprit d'écoute et de respect de soi.

Je vous propose une pratique en conscience, où l'attention est portée sur le souffle, le corps et ses sensations. Place à la reconnexion à soi. On laisse de côté les objectifs de performance pour privilégier la bienveillance et la progression dans le respect des possibilités de chacun·e. Je mets la relaxation physique et mentale au cœur de mes cours, qui s'apparentent à une méditation en mouvement, ou encore un voyage où l'on part à la découverte de notre essence-même.

Mon métier de naturopathe fait que je possède un large éventail de techniques de relaxation (respiration, sophrologie, acupression, méditation...) que je parsèmerai dans nos séances tout au long de la retraite... Je vous sensibiliserai également aux bases de la naturopathie dans votre assiette, afin de vous donner les clés d'une alimentation plus saine et ainsi poursuivre les bienfaits de cette retraite au-delà du séjour.



LA PENSION COMPLÈTE

J'avais à cœur d'organiser cette retraite là où j'ai la chance de me ressourcer tous les jours, puisque c'est là que j'habite : à Manigod, en Haute-Savoie.

La retraite Cocoon & Bloom se tiendra dans un chalet tout confort isolé du reste du village, au pied d'une magnifique montagne, tout proche de la forêt et d'un torrent plein de vie, pour une immersion en pleine nature et un ressourcement total !

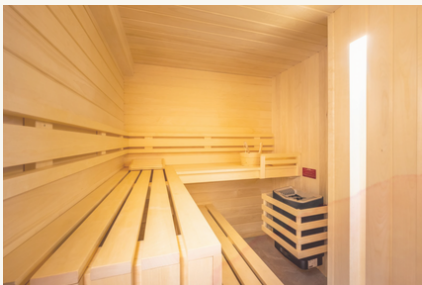
Nous aurons la chance de passer 4 jours dans ce chalet de 360m2 complètement refait à neuf : un intérieur repensé et réaménagé pour une expérience unique. La convivialité d'un refuge de montagne, la modernité des installations et un service personnalisé vous apporteront tout le confort de la maison en plein cœur de la nature.

Les petits plus qui font chavirer le cœur : la piscine d'intérieur, le sauna, les feux de cheminée matin et soir, mais aussi la terrasse pour contempler les étoiles une fois la nuit tombée.

Le chalet propose 6 chambres (pouvant accueillir 2 à 5 personnes - lits séparés), chacune équipée d'une salle de bain privée avec WC, et d'une literie de qualité. Les lits sont suffisamment espacés pour que chacun·e puisse conserver son intimité. Dans la même optique, je limite chaque chambre à 2-3 occupant·e·s maximum, même quand celles-ci peuvent en accueillir davantage. Si vous souhaitez venir avec un·e proche, n'hésitez pas à le demander dès votre inscription, je ferai mon possible pour réaliser votre souhait en fonction des places restantes.

La cuisine qui vous sera proposée sera végétarienne, saine et savoureuse, avec des produits frais issus d'une agriculture raisonnée, locale et de saison. La pension complète comprend un petit-déjeuner, un déjeuner, une collation dans l'après-midi ainsi qu'un dîner.





LES ACTIVITÉS

Les cours de yoga sont ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant·e, intermédiaire ou avancé·e. Des options vous seront proposées pour que chacun·e puisse progresser à son rythme.

Pour des raisons matérielles (le chalet ne dispose pas d'équipements de yoga) aussi bien que sanitaires, vous devrez emmener votre matériel de yoga : un tapis, deux briques, une sangle (celle-ci peut être remplacée par une écharpe ou une ceinture si besoin, évitez en revanche les élastiques de renforcement musculaire) et une couverture. Si vous êtes en possession d'un bolster et que vous voyagez en voiture, n'hésitez pas à l'emmener !

Les activités abordées durant la retraite seront les suivantes :

MORNING FLOW

Pratique matinale où les postures s'enchaînent au rythme des respirations, pour déverrouiller et réveiller le corps et l'esprit.

HATHA FLOW

Pratique dynamique, tant dans le rythme que l'intensité des postures, pour réchauffer et énergiser tout le corps.

YIN YOGA

Pratique imprégnée de lenteur consistant à maintenir des postures d'étirement passif tout en observant les fluctuations du mental.

NATUROPATHIE

Cours théorique où vous serez délivrés des conseils alimentaires pour améliorer votre hygiène de vie.

AUTOMASSAGE

Techniques d'acupression de diverses parties du corps visant à détendre manuellement tissus, organes & muscles.

PRANAYAMA

Terme sanskrit rassemblant de nombreuses techniques de respirations yogiques ayant pour but de relaxer ou dynamiser le corps et le mental.

MÉDITATION GUIDÉE

Méthode de relaxation basée sur l'auto-induction & le voyage intérieur, permettant de diminuer les effets du stress, tout en restant pleinement conscient·e du déroulé de la séance.

BAIN SONORE

Session de relaxation sonore : il n'y a rien à faire ici à par se laisser ressourcer par les vibrations des bols chantants et autres instruments oniriques.

JOURNÉE TYPE

Chaque journée sera unique, tout en suivant une structure commune.
Voici comment se déroule une journée type à la retraite Cocoon & Bloom.

8h-9h30 : morning flow
9h30-10h30 : petit-déjeuner
10h30-11h30 : temps libre
11h30-13h : activité calme ou temps libre
13h-14h : déjeuner
14h-14h30 : temps libre
14h30-16h : activité calme ou temps libre
16h-17h : temps libre & collation
17h-18h30 : hatha flow
18h30-19h : temps libre
19h-20h : dîner
20h-20h30 : temps libre
20h30-22h : yin yoga ou autre activité relaxante

La retraite débutera samedi 8 novembre. L'accueil des participant·e·s se fera à partir de 17h et le cercle d'ouverture commencera à 18h. La retraite prendra fin mardi 11 novembre, départ à partir de 16h.

Les créneaux d'activités peuvent être modifiés selon la météo ou les besoins du groupe. Aucune des activités proposées n'est obligatoire. Cette retraite est un moment privilégié pour vous, sentez-vous libre d'aménager votre planning au gré de vos envies.

Si s'inscrire à la retraite n'implique pas nécessairement de participer à tous les cours, les jours & horaires d'arrivée et de départ sont en revanche à respecter, dans l'intérêt du groupe (si cas particulier, merci de m'en informer au préalable).

TARIFS & CONDITIONS

Pension complète + activités de la retraite

Tarif early bird (jusqu'au 30 septembre inclus) : 675 €

Tarif standard (à partir du 1er octobre) : 725 €

Acompte à régler au moment de l'inscription (par virement)

Tarif early bird (jusqu'au 30 septembre inclus) : 225€

Tarif standard (à partir du 1er octobre) : 275€

La différence sera à régler au Refuge D'Ze La Voye, soit en même temps que le 1er acompte, soit dans les semaines qui suivent, et dernier délai le 15 octobre (par virement ou chèque) : 450€

Sont compris dans ces tarifs : l'enseignement pédagogique et la pension complète (hébergement + tous les repas).

Sont non compris dans ces tarifs : les frais de transport, les frais de souscription à l'assurance annulation et les dépenses personnelles.

L'inscription est validée une fois le règlement des frais pédagogiques effectué (225€ - tarif early bird - ou 305€ si inscription après le 30 septembre) , ainsi que le remplissage du formulaire d'inscription (accessible en cliquant [juste ici](#)).

Consultez toutes les [conditions générales de vente ici](#).

INFOS PRATIQUES

Un groupe whatsapp sera créé dans les semaines précédant la retraite afin de faciliter la communication, le covoiturage et les partages de taxi.

Horaires

Arrivée au chalet à partir de 17h le samedi 8 novembre.

Départ du chalet à partir de 16h le mardi 11 novembre.

Accès

Adresse : 5736 route de Sous l'Aiguille 74230 Manigod

Si vous venez en train, la gare la plus proche est celle d'Annecy.

Ensuite, prendre un taxi (compter environ 50 min de trajet). Ce dernier est généralement partagé par les participant·e·s afin de minimiser les coûts.

Horaires de train depuis Paris :

Samedi 8 novembre : Paris – Annecy : 12h45-16h32 (direct)

Mardi 11 novembre : Annecy – Paris : 17h29-21h15 (direct)

Les prix des trains augmentent rapidement, pensez à réserver vos billets au plus tôt...

Taxi Lacroix La Clusaz :

06 87 63 28 33 ou contact@taxi-lacroix.com

Pensez à réserver à l'avance et à vous regrouper pour payer moins cher.

Grille des tarifs : 1-2-3-4 personnes 5 pers. 6 pers. 7 pers. 8 pers.

Jeudi	70€	75€	85€	90€	100€
-------	-----	-----	-----	-----	------

Dimanche	90€	100€	110€	120€	130€
----------	-----	------	------	------	------

Mes coordonnées

Alice Jouchoux – 06 60 31 57 52

alicejouchoux@gmail.com

instagram : [holistic.alice](https://www.instagram.com/holistic.alice)

... À bientôt !

