



SERENITY WAVES LAB

RETRAITE

YOGA

AMBIENT

LE CONCEPT DE LA RETRAITE

SERENITY WAVES LAB

Fermez les yeux et imaginez trois jours déconnecté-e du tourbillon incessant du monde extérieur, en pleine nature, dans un chalet tout confort encadré de belles montagnes... Trois jours à faire du yoga, à vous régaler de délicieux mets sains et végétariens, le tout enveloppé d'une ambiance sonore transcendante. Trois jours de pure sérénité rien que pour vous, sans aucun autre objectif que celui de vous ressourcer, pour repartir dans votre quotidien apaisé-e, rechargé-e. Vous y êtes ? Maintenant ouvrez-les. Bienvenue à bord de la retraite Serenity Waves Lab, menée par Alice & Edouard, qui à cette occasion uniront leurs talents pour vous offrir un weekend où le yoga rencontre la musique ambient, produisant ainsi une expérience exceptionnelle.

Au programme : des cours de yoga variés et accessibles à tou-te-s, des soins relaxants (bain sonore, méditation, auto-massage), des conseils en naturopathie pour améliorer votre hygiène de vie... Et la particularité de cette retraite, ce sont les interventions live d'Edouard, AKA Odyssée, qui habillera de ses plages sonores les cours de yin yoga grâce à son synthétiseur modulaire, créant ainsi un moment unique.

Cette retraite a été conçue pour que vous en fassiez votre propre laboratoire sensoriel, où tout serait prétexte à l'expérimentation et la (re)découverte, dans l'optique de raviver tous vos sens. Celui du toucher en explorant le rapport au corps durant les cours de yoga et l'auto-massage, celui de l'ouïe en berçant vos oreilles de mélodies envoûtantes, celui de la vue grâce aux paysages époustouflants autour du chalet, celui de l'odorat en vous délectant des parfums du feu, de la forêt, ou encore des bons repas mijotés en cuisine, et enfin celui du goût grâce aux créations culinaires savoureuses et équilibrées qui vous serons proposées.

Ce printemps, accordez-vous une pause, et embarquez au sein du Serenity Waves Lab !

QUELQUES MOTS SUR NOUS...

ALICE

Professeure de yoga (diplômée en hatha, vinyasa et yin) et naturopathe, Alice vous propose une pratique holistique, où chaque plan de l'être (physique, mental, émotionnel et énergétique) est pris en compte. Loin des objectifs de performance, elle vous aide à progresser avec bienveillance dans le respect de vos possibilités. Alice place la relaxation physique et mentale au cœur de ses cours, qui s'apparentent à une méditation en mouvement, ou encore un voyage où l'on part à la rencontre de soi-même.



EDOUARD

Multi-instrumentiste et avide d'exploration (du monde extérieur comme intérieur), Edouard produit de la musique électronique ambient grâce à son synthétiseur modulaire. Son univers étant propice à la contemplation, il se prêtera une fois par jour à l'exercice d'habiller les séances de yin yoga en délivrant des atmosphères inédites en live, conçues en cohésion avec l'énergie du cours. Par ailleurs passionné de cuisine, il perçoit d'évidents ponts entre ces deux manières de créer, et ravira nos papilles de son autre talent.

LA PENSION COMPLÈTE

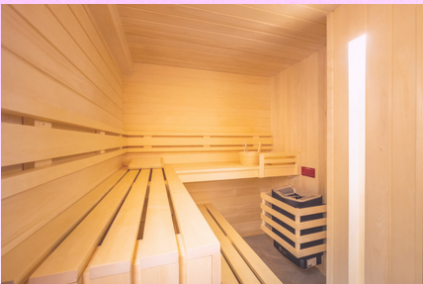
La retraite Serenity Waves Lab se tiendra à Manigod, dans un chalet de 360m² complètement refait à neuf, situé au pied d'une majestueuse montagne, tout proche de la forêt et d'un torrent vivifiant, pour une immersion en pleine nature et un ressourcement total ! La convivialité d'un refuge de montagne, la modernité des installations et un service personnalisé vous apporteront tout le confort de la maison au cœur des montagnes.

Les petits plus qui font chavirer le cœur : la piscine intérieure, le sauna, les feux de cheminée le soir et 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 toilettes, et d'une literie de qualité. Les lits sont suffisamment espacés pour que chacune puisse conserver son intimité, et dans la même optique, nous limitons 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 lors de votre inscription, nous ferons notre possible pour réaliser votre souhait en fonction des places disponibles.

En cuisine, Edouard vous concoctera des menus pensés dans l'esprit naturopathique, pour vous régaler de repas sains et végétariens, conçus avec des produits bio, frais et locaux. 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 tout en respectant ses possibilités.

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) et une couverture. Si vous êtes en possession d'un bolster, n'hésitez pas à l'emmener aussi !

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 seront délivrés des conseils alimentaires pour améliorer votre hygiène de vie.

AUTOMASSAGE

Techniques d'acupression de diverses parties du corps visant à détendre manuellement un organe ou un muscle.

PRANAYAMA

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

MÉDITATION GUIDÉE

Méthode de relaxation basée sur le voyage intérieur & l'auto-induction, permettant de minimiser les effets du stress, sans aucune perte de conscience.

BAIN SONORE

Séance 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 magiques.

JOURNÉE TYPE

Chaque journée de la retraite sera unique, pour autant, elles seront toutes conçues de la même manière. Voici le squelette d'une journée type au Serenity Waves Lab.

8h-9h30 : morning flow

9h30-10h30 : petit-déjeuner

10h30-11h30 : temps libre

11h30-13h : activité ne nécessitant pas d'effort physique ou temps libre

13h-14h : déjeuner

14h-14h30 : temps libre

14h30-16h : activité ne nécessitant pas d'effort physique 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 pour relâcher la pression

La retraite débutera jeudi 25 avril. L'accueil des participant-e-s se fera à partir de 17h et la cérémonie d'ouverture commencera à 18h. La retraite prendra fin dimanche 28 avril, départ à partir de 16h.

Les créneaux d'activités peuvent être légèrement 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.

S'inscrire à la retraite n'implique pas nécessairement de participer à tous les cours, pour autant, les horaires d'arrivée et de départ sont à respecter (si cas particulier, merci de nous en informer au préalable), dans l'intérêt du groupe.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Modalités d'inscription

Votre inscription à la retraite est validée lorsque le premier acompte est bien reçu et la fiche d'inscription dûment complétée, signée et renvoyée.

Délai de rétractation

Conformément à l'article L 121-20 du Code de la Consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours francs à compter de la signature apposée sur la fiche d'inscription pour exercer votre droit de rétractation, sans pénalité et sans avoir à justifier d'un motif.

Le droit de rétractation peut s'exercer par mail à l'adresse : alicejouchoux@gmail.com

Dans ce délai de 14 jours, si votre droit de rétractation est exercé, nous serons tenu-e-s de vous rembourser en totalité des sommes versées sur notre compte, dans les meilleurs délais et au plus tard dans les 30 jours suivant la date à laquelle ce droit aura été exercé. Au-delà des 14 jours, l'acompte ne sera plus remboursable.

Assurance annulation

Pour garder l'esprit serein, nous vous recommandons vivement de souscrire à une assurance annulation avec Chapka pour la somme de 38€.

CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation du fait du / de la participant-e

Passé le délai de rétractation, les frais engagés pour l'inscription à la retraite ne seront pas remboursés. Si le ou la participant-e se présente seulement en partie à la retraite ou la quitte prématurément, aucun remboursement ne sera possible. Une prestation commencée est due dans son intégralité. La réduction de la durée de la prestation, quel qu'en soit le motif, ne donne lieu à aucun remboursement.

Annulation du fait des organisateurs-rices

Dans le cas où les organisateurs-rices, Alice Jouchoux et Edouard Lebrun, ou les gérants du Refuge D'Ze La Voye, seraient contraint-e-s d'annuler la prestation, quelle qu'en soit la raison, et si d'autres dates ne peuvent être proposées en remplacement, toutes les sommes versées seront remboursées sauf accord de modification du / de la participant-e. Le fait de s'inscrire à cette retraite implique obligatoirement l'adhésion complète à ses conditions générales de vente.

TARIFS & CONDITIONS

Pension complète + activités de la retraite : 690 €

Acompte à régler au moment de l'inscription (par virement) : 438 €

La différence (252€) sera à régler par virement bancaire au Refuge D'Ze La Voye soit en même temps que le 1er acompte, soit dans les semaines qui suivent et dernier délai le 17 mars 2024 (après cette date, les 2 sommes - 498€ et 252€ - sont à régler au moment de l'inscription).

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

Si vous choisissez l'assurance annulation, celle-ci doit être contractée dans les 48h suivant le premier acompte, et, idéalement, doit comprendre la totalité du paiement (ceux-ci peuvent être échelonnés, à discuter ensemble).

INFOS PRATIQUES

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

Horaires

Arrivée au chalet à partir de 17h le jeudi 25 avril.

Départ du chalet à partir de 16h le dimanche 28 avril.

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).

Horaires de train depuis Paris

Jeudi 25 avril : Paris - Annecy : 12h46-16h32 (direct)

Dimanche 28 avril : Annecy - Paris : 17h29-21h14 (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€

COORDONNÉES

06 60 31 57 52 — alicejouchoux@gmail.com

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



À bientôt !