

# RETRAITE DE YOGA

Chercher  
l'Equilibre

29 MAI - 1 JUIN 2025

avec @mariondvlyoga

# AU PROGRAMME

**Des pratiques pour nourrir  
le corps et l'esprit**

**4 jours - 3 nuits**

## **Matinées**

Pratiques de Yoga dynamique basées sur l'Ashtanga, accessibles à tous

Un atelier philosophie du Yoga

## **Après-midi**

Ateliers thématiques : Explorations anatomiques, Pranayama, Méditations guidées

Pratique de Yin Yoga et Yoga restauratif, pour équilibrer et apaiser le système nerveux



---

Mais aussi de délicieux repas végétariens faits maison par notre hôte et du temps libre pour rêver, profiter de la Nature, de la piscine...

# LE LIEU



Le Dojo du Plessis est un endroit merveilleux, au milieu des vignes, entouré d'arbres fruitiers.

Il est situé entre Cognac et Angoulême, et est accessible en TGV depuis Paris (1h50) ou Bordeaux (35min).

---

# LES CHAMBRES

Chambres partagées  
Possibilité d'être en chambre individuelle ou double  
(coût supplémentaire, dans la limite des places disponibles)

# L'ENSEIGNANTE

Le Yoga fait partie de la vie de Marion depuis plus de 12 ans. Elle est passionnée par la transmission de l'Ashtanga Yoga, une pratique transformatrice puissante, en ayant à cœur de proposer des cours accessibles et inclusifs, et de transmettre un sens du respect et de l'écoute de soi. Elle aime équilibrer avec des pratiques plus douces et méditatives, comme le Yin ou le Yoga restauratif.

Elle s'est initialement formée à Paris auprès de Linda Munro & Gérald Disse et continue depuis son apprentissage avec des grands noms de l'Ashtanga : Chuck Miller, Richard Freeman & Mary Taylor, Ron Reid & Marla Meenaski. En parallèle du Yoga, elle étudie le bouddhisme et la méditation auprès de Luis Salamanca.

Marion enseigne l'Ashtanga Yoga, le Yin Yoga et le Vinyasa Yoga depuis 2019, principalement au studio Agora Lisboa à Lisbonne, auprès de Sonia Almaric.



# LE PRIX

**Frais de séjour à régler directement au Dojo : 201 €**

**Frais pédagogiques à régler directement à Marion pour réserver votre place : 240 € si réservation avant le 15/01/2025 ou 290 € après le 16/01/2025**

## INCLUS DANS LE PRIX

3 cours par jour

Repas végétariens

Chambre partagée (option chambre seule : +20€/nuit avec SDB partagée, +40€/nuit avec SDB privée)

Piscine, une session de bain japonais

## NON INCLUS

Billets de train

Navette depuis Angoulême (compter 10 -15€ par trajet depuis la gare)

Accès au Sauna

# INFORMATION ET RESERVATION

**Arrivée** : le jeudi 29 mai entre 14h et 17h

**Départ** : le dimanche 1 juin entre 14h et 17h

Apportez votre tapis de yoga !

Merci de me faire savoir toute intolérance ou allergie alimentaire à l'avance.

Frais pédagogiques à régler pour réserver votre place : chèque à l'ordre de Marion Duval ou virement (me contacter)

Frais de séjour à régler sur place : chèque à l'ordre du Dojo du Plessis ou espèces.

---



**POUR RESERVER**

Marion Duval

0678965260

mariondvlyoga@gmail.com