



RETRAITE D'HIVER

Bulle de Love

UNION : L'art du Yoga et la
profondeur du massage Thai

DU 6 au 10 DECEMBRE
Ô Saveur de l'instant (Saint-Usuge 71500)

Description & Intentions



Nous t'accueillons au bel éco-lieu **Ô Saveur de l'Instant** pour profiter d'une bulle d'air frais, un moment suspendu dans le temps pour **te retrouver avec toi**.

Un moment pour te **déposer**, te reposer, te laisser **éclore** au Monde dans un **lieu chaleureux**.

Découvrir des outils et des **pratiques** de yoga, massage thaï et Ayurveda que tu pourras facilement intégrer à ton quotidien.

Faire le **plein d'énergie** en te connectant à la nature, au vivant et en dégustant des **repas sains et savoureux**.

Vivre d'**authentiques** instants de **partages, accueillir** ton être dans toutes ses dimensions.

Oser être librement soi, telle est l'invitation de la Bulle de Love. **Jouer** et **créer** du mouvement pour l'âme.

Tisser ce lien et s'honorer dans nos couleurs respectives en s'enveloppant de la bienveillance de l'**Adelphité**^{**}.

*toutes personnes sont bienvenu.e.s, quel que soit leur genre

**Adelphité = solidarité et harmonie entre êtres humains, quels que soient leurs genres

Un voyage dans la culture ancestrale Yogique Ayurvedique

En ce début du mois de **décembre**, avant l'effervescence des fêtes de fin d'année, si tu prenais une **pause** pour nous rejoindre, profiter de ce temps pour honorer cette arrivée dans l'**hiver** et **revenir à toi**, ton corps, tes sensations , ton bien-être ?

A travers **les outils ancestraux du Yoga**, du **massage Thaï** et de l'**Ayurveda**, nous t'invitons à renouer à ton corps et à ton esprit en venant trouver des clés pouvant t'apporter du mieux être.

Rejoins nous pour pratiquer un **yoga hata vinyasa** et découvrir les outils de **méditation** et de **respiration yogiques**. A travers les **enseignements oraux**, découvre les fondements de la sagesse et l'art de vivre selon les principes des textes sacrés Indiens pour pouvoir les intégrer à ta pensée quotidienne.

Pendant nos voyages, nous avons découvert des pratiques variées issues de l'Ayurveda . Nous te partagerons ces techniques faites pour **prendre soin de toi**, que tu pourras facilement intégrer à ta routine matinale.

Et quoi de mieux pour compléter que de prendre soin de ton corps en t'adonnant à la pratique du **massage thaï** ? recevoir un protocole et le donner **en faisant le lien avec les postures de yoga**, pour apprendre à te faire du bien même en donnant un massage !

Nous nous réjouissons à l'idée de partager ces moments avec toi

Description & Intentions





Journée Type

ARRIVÉE :

Mercredi 6 décembre à partir de 17h30 jusqu'à 19h30

7-8-9-10 DECEMBRE :

- MEDITATION
- HATA VINYASA YOGA
- PETIT DÉJEUNER
- ENSEIGNEMENTS ORAUX
- REPAS
- TEMPS LIBRE
- YOGA RESTAURATIF OU MASSAGE THAI

DEPART :

LE 10 DÉCEMBRE À PARTIR DE 16H

POUR CETTE SIXIÈME ÉDITION DE BULLE DE LOVE
SERONT **AU RENDEZ-VOUS** :

MÉDITATION

YOGA HATA VINYASA

ENSEIGNEMENT FONDAMENTAUX

YOGA NIDRA

VINYASA

YOGA RESTAURATIF

DÉCOUVERTES AYURVEDIQUES

INITIATION MASSAGE THAÏ

CERCLES DE PARTAGES

Au programme dans la bulle



Alimentation

Une Cuisine végétarienne avec des produits 100% Bio

L'équipe cuisine de Ô Saveurs de l'Instant nous prépare une nourriture bio-végétarienne, préparée sur place avec des produits locaux et de saison !

Une cuisine gourmande et créative.

Les repas sont adaptés aux régimes sans gluten, sans laitage ou vegan.

La tisanerie offre à tout moment de la journée un espace de pause pour grignoter un fruit et déguster une tisane, un thé ou un café.



L'éco-lieu Ô Saveur de l'Instant

UNE OASIS OÙ RETROUVER L'ESSENTIEL
ET FAIRE UNE PAUSE EN CONSCIENCE & EN NATURE

UN DOMAINE AU CŒUR DE LA CAMPAGNE,
DES BÂTIMENTS ÉCOLOGIQUES RÉNOVÉS AVEC SOIN POUR ACCOMPAGNER
VOS PRATIQUES.

UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU PARTAGE,
UN ESPACE BIENVEILLANT POUR SE RETROUVER ET EXPLORER.
UNE NATURE PRÉSERVÉE POUR SE RESSOURCER.



- LOGEMENT EN DORTOIRS
- CHAMBRES INDIVIDUELLES OU DOUBLES (À LA DEMANDE ,
AVEC SUPPLÉMENT)

**LES RÉSERVATIONS POUR LA PENSION SE FONT DIRECTEMENT
SUR LE SITE DE L'ÉCO LIEU ET FONT OFFICE DE CONFIRMATION
D'INSCRIPTION :**
[HTTPS://ECOLIEU.OSAVEURDELINSTANT.FR/FR/](https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr/fr/)

LE LIEU SE TROUVE À **1H30 DE LYON** EN VOITURE
GARE LA PLUS PROCHE : LOUHANS OU MÂCON
POSSIBLE **CO-VOITURAGES** AVEC LES PARTICIPANT.E.S

Les Intervenant.e.s de la Bulle Family



Coline est danseuse, thérapeute et pédagogue. Sa transmission se situe entre le corps en mouvement, ce qui le traverse, le soin. Elle suit la voie du Tao et est Certifiée en Danse, Yoga et Médecine Traditionnelle Chinoise. Coline a également appris les techniques du massage traditionnel Thaïlandais.

Depuis plusieurs années elle suit les enseignements des médecines ancestrales et propose des Cérémonies du Cacao, créant ainsi des espaces de reliance, de créativité et expressivité.

Créative, Coline se relie à ce qui l'inspire, la nature, ses adelphe.s, et fait une synthèse de ces enseignements reçus, entre tradition et modernité, plaçant sa pratique dans une vision holistique.

Depuis 17 ans **Steve** étudie et pratique le Massage traditionnel Thaïlandais. Pour ce faire il voyage en Thaïlande plusieurs fois et se forme également en France. Il approfondit en apprenant également l'art de l'ostéo-thaï et du massage Do-In.

Steve transmet avec soin et amour cet univers qui le passionne et à travers lequel il ravie toutes celles et ceux qui passent entre ses précieuses mains.

Passionné par le bien être et le sport, Steve obtient en parallèle un diplôme de science du Sport puis de coach Pilate. Il aspire maintenant à accompagner les personnes à reconnecter à leurs besoins profonds et à trouver des solutions adaptées pour libérer l'esprit et se sentir mieux au quotidien.



Informations pratiques



TARIF DU SÉJOUR :

PRIX DES ENSEIGNEMENTS : 220€

PENSION COMPLETE* : À PARTIR DE 270€

*4 NUITS + TOUS LES REPAS ET MISE À DISPOSITION DE BOISSONS CHAUDES ET COLLATIONS

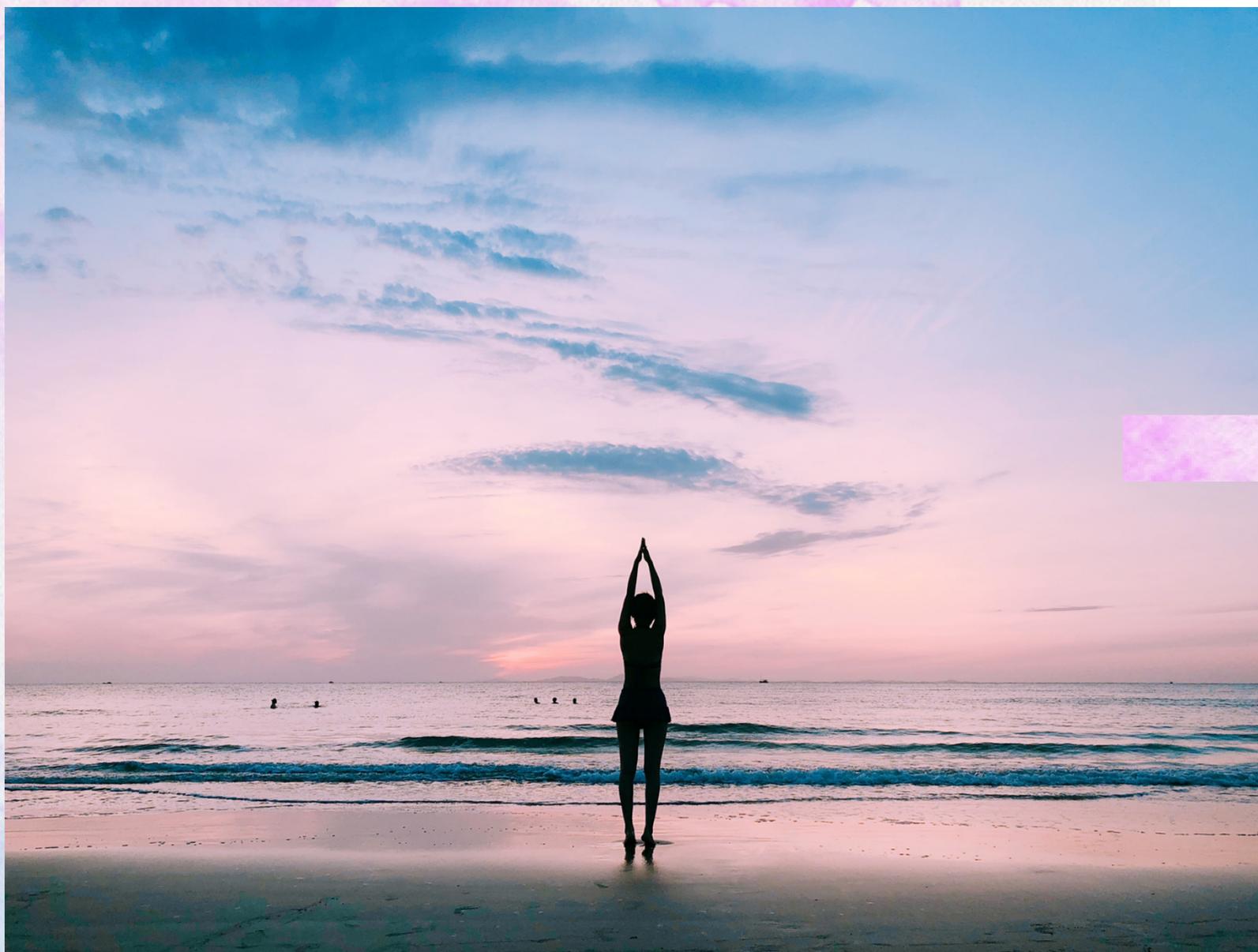
RÉSERVATION PENSION **DIRECTEMENT SUR LE SITE DU GÎTE**, CECI FAIT OFFICE D'ARRES, ET LE RESTE DE LA RETEAITE EST **À RÉGLER SUR PLACE**.

NOUS PRATIQUONS LES PRIX LES PLUS INCLUSIFS QUE POSSIBLES EN VISANT À HONORER NOTRE TRAVAIL LE PLUS JUSTEMENT QUE POSSIBLE.

ARRIVÉE SUR PLACE LE MERCREDI 6 DÉCEMBRE A PARTIR DE **17H30** ET DÉPART LE **DIMANCHE À 16H**.

GARE LA PLUS PROCHE : LOUHANS OU MÂCON
UN GROUPE WHATS'APP SERA À DISPOSITION POUR COORDONNER VOS VENUES ET COVOITURAGES

LA RETRAITE EST MAINTENUE SOUS RÉSERVE D'UN NOMBRE **MINIMUM DE 7 PARTICIPANT.E.S**



ON SE RÉJOUIT !!!

CONTACT & RÉSERVATION :

COLINE : +33 6 28 45 27 35

MAIL : LABULLEDELOVE@GMAIL.COM

LIEN DU FORMULAIRE
D'INSCRIPTION SUR LE LINKTREE
DE NOTRE PAGE IG