



RETRAITE D'HIVER

# Bulle de Love

CREATION D'ESPACES DE RETOUR A SOI ET D'EXPRESSIVITE

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

**Du vendredi 16 au Mardi 20 février**

**Formule week-end du vendredi 16 au dimanche 18**

**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

## ARRIVÉE :

**Vendredi 16 février** à partir de 17h30 jusqu'à 19h30

## DU 16 AU 20 :

- MEDITATION PRANAYAMAS
- HATA VINYASA YOGA
- PETIT DÉJEUNER
- DÉCOUVERTES PHILO DU YOGA / AYURVEDA
- REPAS
- RITUELS / ATELIERS AYURVÉDIQUES
- TEMPS LIBRE
- YOGA RESTAURATIF OU MASSAGE THAI
- ATELIERS AUTO-MASSAGE/MÉDITATIONS

## DEPART :

FORMAT WEEK-END DIMANCHE SOIR  
CLÔTURE DU STAGE MARDI 20 À 16H

## Au programme de la Bulle



# 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 Pilates. 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.



# 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

# Informations pratiques



## TARIF DU SÉJOUR :

PENSION COMPLETE\* : à partir de 270€ 4 nuits/ 140€ w-e  
+ PRIX DES ENSEIGNEMENTS : 220€ 4 jours / 160€ w-e

**=> TARIF 4 JOURS TOUT COMPRIS : À PARTIR DE 490€  
TARIF WEEK-END TOUT COMPRIS : À PARTIR DE 300€**

\*COMPREND TOUS LES REPAS, HÉBERGEMENT ET MISE À DISPOSITION DE BOISSONS CHAUDES ET COLLATIONS

RÉSERVATION PENSION **DIRECTEMENT SUR LE SITE DU GÎTE**, ET LE RESTE DE LA RETRAITE EST **À RÉGLER SUR PLACE AUPRÈS DES INTERVENANTS. ARRHES (40€) CF MAIL DE CONFIRMATION QUI SUIVRA VOTRE INSCRIPTION**

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

---

GARE LA PLUS PROCHE : LOUHANS OU MÂCON

UN GROUPE WHATS'APP SERA À DISPOSITION POUR COORDONNER VOS VENUES ET COVOITURAGES

# 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.





## ON SE RÉJOUIT !!!

CONTACT & RÉSERVATION :

COLINE : +33 6 28 45 27 35

STEVE : +336 59 65 94 22

MAIL : [LABULLEDELOVE@GMAIL.COM](mailto:LABULLEDELOVE@GMAIL.COM)

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