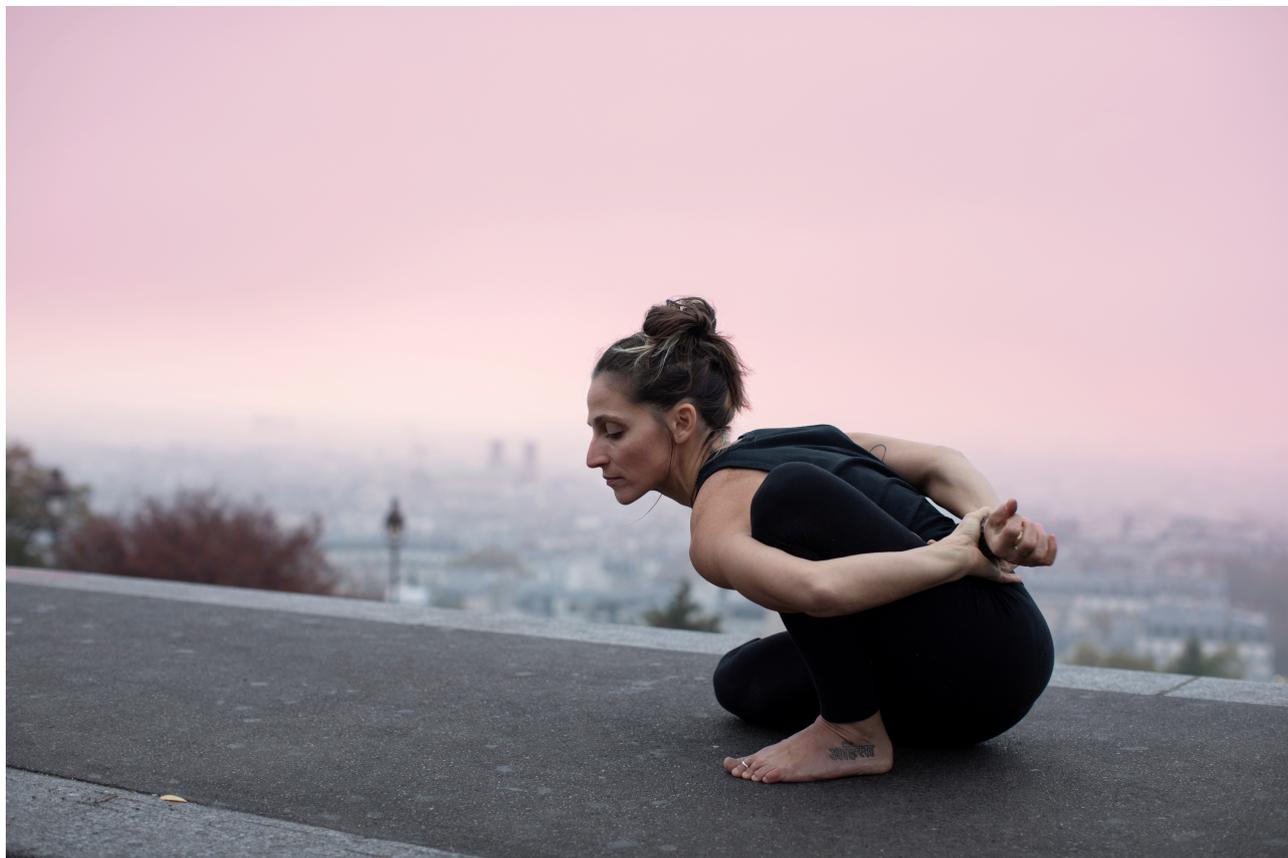


URBAN RETREAT - hOmē Shala - Astāṅga Yoga Montreuil
28 – 30 DECEMBRE 2025 & 2 – 4 JANVIER 2026
Avec SILVIA DI RIENZO



Programme

8h00 – Méditation guidée

8h15 – 10h30 – Ashtanga Mysore Style

10h45 – 11h45 – Kryia & Prāṇāyāma

12h00 – 13h00 – Ayurvedic talk (mais pas que!) & relaxation

**L'organisation de la matinée ainsi que le thème des talks peuvent varier en fonction de l'énergie du groupe et des échanges spontanés.*

Tarifs

95€ pour 3 matinées

180€ pour 6 matinées

45€ drop in

Description

Les matinées débuteront par une assise silencieuse — une invitation à plonger doucement dans l'espace du cœur.

Hṛdaya, le centre vibrant et vivant de l'être, guidera nos méditations et visualisations : un espace vaste, subtil et profondément nourrissant.

Après deux heures de pratique Mysore, nous aborderons des **techniques traditionnelles de prāṇāyāma**, transmises selon la lignée de **Kaivalyadhāma**.

L'intention ne sera pas d'accumuler des techniques, mais plutôt d'**approfondir la magie du souffle yogique** avec **douceur, patience et ouverture**.

Nous poursuivrons avec un **talk thématique**, mêlant **ayurvēda** et **philosophie du yoga appliquée à la Vie**, puis nous terminerons dans un délicieux **śavāsana restauratif**, pour intégrer en profondeur.

Infos pratiques

Stage ouvert à tou·te·s, sauf grands débutants

Minimum 6 inscrit·e·s pour que la retraite soit maintenue

L'adresse et le code d'entrée sont fourni lors de l'inscription

Inscription uniquement par email : silviadirienzoyoga@gmail.com