



“SHINE”

RETRAITE DE YOGA EN CORSE

Animée par Cécile Leboullenger

Du 19 au 25 Mai 2024, lors de la fête du Wesak

L'essence du séjour

Reconnectez-vous à votre nature authentique, révélez votre beauté et brillez.

Cette retraite de 7 jours en Corse vous invite à vous ressourcer et à retrouver votre harmonie intérieure, grâce à la pratique du yoga, dans un cadre idyllique.

L'île de beauté, source de dépaysement total, vous offre l'environnement idéal pour révéler votre nature profonde. Cette terre vibrante vous inspirera pour cheminer vers votre beauté intérieure.

Durant cette retraite de yoga, unissant pratiques dynamiques et douces, vous serez amenées à retrouver confiance, pour aller vers plus de joie, d'énergie et d'optimisme dans votre vie.

C'est tout naturellement que vous serez guidées pour développer votre intuition et poser un nouveau regard sur vous-même.

Nous célébrerons ensemble le Wesak, grande fête de sagesse, de paix et d'amour, reliée aux énergies christiques et bouddhiques, lors de la pleine lune.

Nous avons choisi une résidence de prestige pour vous offrir un séjour inoubliable sur l'île de Beauté.

Vous y découvrirez toute la richesse et la plénitude de la nature insulaire, lovées dans un lieu de villégiature tout confort face à la Méditerranée.





Au Programme

Des pratiques de yoga, à la fois douces et dynamiques, vous permettant de vous ressourcer, prendre soin de vous et de trouver votre équilibre.

Le Vinyasa Yoga est une pratique dynamique et fluide alliant la respiration au mouvement. En attisant notre feu intérieur, le Vinyasa permet d'aller vers la transformation et l'équilibre, il réveille l'énergie et permet de se sentir reboosté pour la journée.

En plus du yoga, des repas sains et gourmands, préparés par notre cheffe à domicile, vous seront servis.

Des marches en conscience près du domaine, des temps à la plage privée ou au bord de la piscine seront aussi possibles (massages en option).

Journée type :

- Pratique matinale yoga dynamique à 8h
- Brunch vers 11h30
- Temps libre : Plage/piscine, marches en conscience dans les environs du domaine, massage (en option) et collation
- Pratique de yoga doux à 17h30
- Dîner sain et savoureux vers 19h
- Soirées libres ou proposition de Rituels et Cérémonie du Wesak par exemple
- Des ateliers (nutrition, asana clinic, par exemple) pourront être proposés lors du séjour.





Votre Accompagnatrice : Cécile Leboullenger, professeur de Yoga

J'ai découvert le yoga, il y a 10 ans, en 2013, en Australie, où j'ai vécu pendant 4 ans. La pratique du yoga m'a permis d'acquérir une structure et des fondations solides pour grandir en tant que femme. La philosophie du yoga m'a fait découvrir un vocabulaire sur ce que je ressentais mais ne parvenais pas à exprimer. J'ai suivi ma première formation d'enseignante de 200h en Thaïlande, puis une seconde de 300h à Sampoorna en Inde. C'est là-bas que j'ai ressenti un profond sentiment d'appartenance. Cette dernière formation m'a donné les outils et la confiance nécessaires pour partager ma passion et devenir professeure de yoga à temps plein en France, où je co-dirige maintenant le Mana Yoga Center, à Hossegor.

Toujours étudiante de la vie, mon mantra est "Practice ans it's all coming", "la constance est la clé de toute croissance".

J'ai beaucoup voyagé à la recherche de paysages envoûtants et magiques, en Australie, en Thaïlande et à Bali, mais le jour où je suis arrivée en Corse, je me suis demandé pourquoi j'avais cherché si loin ce qui était tout près de moi. C'est une belle métaphore de notre voyage intérieur. Nous cherchons constamment à l'extérieur de soi ce qui est déjà au plus profond de nous. Pour moi, la spiritualité, c'est briller et vibrer tellement fort de l'intérieur que toute ma lumière jaillit autour de moi et se reflète dans ma réalité, me permettant de voir mon monde se transformer pour le meilleur. Lorsque je suis attentive à mes besoins, à l'écoute de mon corps et que je me donne de l'amour, alors je peux laisser le meilleur émaner de mon être.

C'est pourquoi je vous invite à venir briller, vibrer et révéler la beauté qui est en vous pour pouvoir la partager avec le monde. Sur l'île de beauté, tout nous inspire à être la meilleure version de nous-même.

Mon intention est de vous aider à révéler votre beauté intérieure en vous reconnectant à votre cœur. Le chemin peut sembler sinueux, mais prendre soin de soi physiquement, émotionnellement et spirituellement est pour moi la clé du bonheur. Durant ce séjour, j'aurai à cœur de vous enseigner des pratiques pour vous guider vers la meilleure version de vous-même.

Une citation qui m'inspire beaucoup est celle de Paulo Coelho : " Pourquoi devons-nous écouter notre cœur ? ... Parce que là où sera ton cœur, là sera ton trésor."

En écoutant son corps, on peut alors écouter son cœur. Et en écoutant son cœur, alors, nous pouvons nous reconnecter à notre beauté et activer notre brillance.

Je vous y accompagnerai tout au long de la retraite.

Découvrez son univers sur Facebook & Instagram @yogasunshineproject



Votre Résidence & Votre séjour

Casa Lou, une villa de prestige dans le somptueux Domaine Cipiniello, à Propriano en Corse.

Cette villa, au luxe discret, sortie de terre dans le plus grand respect de la nature, se fond parfaitement dans son environnement. Nichée au cœur du maquis, à deux pas de la plage et visible uniquement par la mer, Casa Lou est un bijou architectural qui épouse les courbes du terrain et dispose d'une toiture entièrement végétalisée pour s'intégrer parfaitement dans ce cadre exceptionnel. L'équilibre idéal entre modernité et authenticité.

Depuis l'extérieur de la villa de 600m², vous profiterez d'une vue dégagée à couper le souffle sur la baie de Propriano et de nombreuses prestations haut de gamme pour vous assurer un confort optimal.

Sa grande piscine à débordement avec la vue sur la mer et sa crique sauvage à quelques pas sont les trésors de ce joyau, refuge paisible les pieds dans l'eau.

Chaque chambre a sa salle d'eau privative.

La salle de yoga est équipée de tapis, briques, bolsters et couvertures.

Les repas végétariens seront assurés par une cheffe à domicile.





Votre investissement : 1600€/personne

Acompte de 500€ à l'inscription, solde de 1100€, 30 jours avant le départ, soit le 19 avril 2024.

Venez avec une amie, votre soeur, votre mère et bénéficiez d'une réduction de 100€/personne en partageant un grand lit double.

Cercle exclusivement dédié aux femmes (10 personnes max).

Inclus :

- Enseignement de Cécile Leboullenger et ses frais
- Hébergement 5 étoiles dans la villa Casa Lou au Domaine Cipiniello
- Pension complète (brunch, collation, diner)
- Petites fournitures pour la bonne tenue des ateliers, rituels ou cérémonies
- Groupe de discussion avec toutes les participantes afin d'échanger avant, pendant et après le séjour
- Transferts aéroport possible sur demande (en supplément)

Non Compris :

- Vols avec Air France, EasyJet ou Air Corsica (environ 160€ A/R depuis Paris CDG avec bagage en soute)
- Achats personnels/souvenirs
- Assurance multirisque voyage/annulation (option qui vous est proposée après la réservation avec notre partenaire Chapka)

Nous vous conseillons une arrivée le dimanche 19 mai aux alentours de midi ou en début d'après-midi. Un transfert peut être organisé pour l'ensemble des participantes jusqu'à la résidence (en supplément).

Nous vous accueillons entre 15h et 16h à la Villa.

Le check out se fera le samedi 25 mai à 13h.

Pour plus d'informations et réserver votre séjour, merci de contacter Aurore au 06.43.43.62.87 ou sur lavoixdesetoiles@icloud.com

Pour chaque inscription, un contrat de vente ainsi qu'une facture sont établis.

La Voix des Etoiles est une agence de voyages initiatiques e de retraites spirituelles, immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours auprès d'Atout France, sous le numéro IM040230001.