

ZOHRA

MOUVEMENT

YOGA • PILATES • RENFORCEMENT

L'Art de Se Retrouver

Retraite urbaine Yoga · Le Cocon

Samedi 20 février 2027 · 9h00 – 17h00

Le Cocon · Satolas-et-Bonce

EXPÉRIENCE INTIMISTE · 10 PARTICIPANTS MAXIMUM

Une parenthèse rien que pour vous

Et si vous vous accordiez le droit de ralentir ?

L'Art de se retrouver est une invitation à sortir du rythme quotidien pour revenir à soi — à travers le mouvement, la respiration, la philosophie du yoga et la relaxation profonde. Dans l'atmosphère chaleureuse du Cocon, chaque pratique devient une occasion de mieux s'écouter, d'explorer ses sensations et de cultiver une présence plus consciente.

Svadhyaya, l'étude de soi — fil conducteur de cette journée, l'un des principes fondateurs de la philosophie du yoga.

Une approche accessible et bienveillante, où chacun avance à son rythme, sans jugement ni recherche de performance.



Le fil conducteur : Svadhyaya

Qu'est-ce que Svadhyaya ?

Svadhyaya est le quatrième Niyama des *Yoga Sutras* de Patañjali. Ce mot sanskrit signifie littéralement « étude de soi-même » — une invitation à observer qui l'on est, sans masque, avec curiosité et bienveillance.

Comment le vivrons-nous ensemble ?

À travers le mouvement, la respiration et la réflexion partagée, chaque séquence de la journée devient un miroir intérieur. Le Hatha Flow, le Yin Yoga, le Pranayama et l'atelier philosophique s'articulent autour de cette exploration douce et progressive de soi.

Le programme de votre journée

Une journée structurée avec soin, alternant pratiques actives, moments contemplatifs et temps de convivialité. Chaque transition est pensée pour vous laisser le temps de ressentir.

1

9h00 – 9h30

Accueil autour d'un thé, installation et ouverture de la journée.

2

9h30 – 10h45

Hatha Flow — réveiller le corps, explorer le mouvement et la respiration.

3

11h00 – 12h00

Atelier philosophique et participatif : *Svadhyaya, à la rencontre de soi.*

4

12h00 – 13h30

Déjeuner convivial inclus — un moment de partage et de douceur.

5

13h30 – 14h00

Pranayama et méditation guidée.

6

14h00 – 15h15

Yin Yoga — ralentir, accueillir ses sensations et relâcher les tensions.

7

15h30 – 16h15

Yoga Nidra et relaxation sonore.

8

16h15 – 17h00

Intégration, temps d'échanges et clôture de la journée.

Les pratiques au cœur de la journée



Hatha Flow

Une pratique dynamique et accessible pour éveiller le corps en douceur, synchroniser souffle et mouvement, et cultiver une énergie stable et sereine tout au long de la journée.



Atelier Svadhyaya

Un espace participatif de réflexion et d'échanges autour de la connaissance de soi — à travers des textes, des questions guidées et des partages en toute bienveillance.



Pranayama & Méditation

Des techniques de respiration consciente pour apaiser le système nerveux, puis une méditation guidée pour entrer dans l'après-midi avec une présence pleine et apaisée.



Yin Yoga & Yoga Nidra

Des postures tenues longtemps pour relâcher les tensions profondes, suivies du Yoga Nidra — la « relaxation profonde consciente » — pour une restauration complète du corps et de l'esprit.

L'atelier du cœur

Svadhyaya — À la rencontre de soi

Au-delà du mouvement physique, cet atelier philosophique et participatif vous invite à vous poser une question simple et profonde : *Qui suis-je, au-delà de mes rôles et de mes habitudes ?* À travers des réflexions inspirées des textes fondateurs du yoga, des temps d'écriture et des échanges en petit groupe, vous explorerez vos ressources intérieures avec curiosité et douceur. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire — seulement une ouverture à soi-même.



Ce qui vous est offert

Une expérience pensée dans ses moindres détails pour que vous n'ayez qu'une chose à faire : être présent·e.

🧘 Pratiques & Ateliers

L'ensemble des séances de la journée — Hatha Flow, atelier Svadhyaya, Pranayama, Yin Yoga et Yoga Nidra — guidées avec soin et bienveillance.

🍽️ Déjeuner inclus

Un repas convivial partagé ensemble, préparé avec des produits simples et bons, pour nourrir aussi bien le corps que le lien entre participants.

🍵 Thés & Collations

Thés et infusions à volonté tout au long de la journée. Collations disponibles à chaque pause : amandes, fruits secs et oléagineux soigneusement sélectionnés.

👥 Petit groupe

Un cadre résolument intimiste, limité à 10 participants, pour un accompagnement de qualité, une atmosphère de confiance et des échanges authentiques.

Tarifs & Inscription

🌿 Tarif Early Bird

95 €

Réservé aux **5 premières inscriptions**.
Tout compris, sans frais supplémentaires.

Tarif normal

110 €

Tout compris, sans frais supplémentaires pour les prestations annoncées.

Places limitées à 10 participants.
Une fois complet, la liste est close définitivement.

Pour réserver votre place, contactez-nous directement. Votre inscription est confirmée à réception du règlement.



Informations pratiques

📍 Le Cocon

80, Passe des Bleuets
38090 Satolas-et-Bonce

🗓️ Date & Horaires

Samedi **20 février 2027**
De **9h00 à 17h00**

👗 Tenue recommandée

Prévoir une tenue souple et confortable pour pratiquer. Vous pouvez également apporter un gilet chaud pour les temps de relaxation. Tapis et accessoires de yoga fournis.

✅ Bon à savoir

- Aucun niveau de yoga requis — débutants bienvenus
- Pratique accessible à tous, à son propre rythme
- Ambiance intimiste et bienveillante
- Déjeuner et collations entièrement inclus
- Prévoir une arrivée quelques minutes avant 9h00



Accordez-vous cette parenthèse.

> *« Prenez le temps de vous retrouver. Une journée pour ralentir, s'écouter et revenir à l'essentiel. »*

Cette retraite est faite pour vous si vous ressentez le besoin de souffler, de vous reconnecter à vous-même et de vivre une expérience humaine, douce et ressourçante — loin de l'agitation du quotidien.

♡ SAMEDI 20 FÉVRIER 2027 · LE COCON · SATOLAS-ET-BONCE