



photos: instagram @casa_corvo_novaggio

retour à casa corvo retraite de yoga // 13-16.09.19



4 jours pour se ressourcer, réapprendre à s'écouter, tenter quelques postures de yoga audacieuses, puis se détendre avec un peu de yin, entouré de la nature généreuse du sud du Tessin.

Logement en chambre double, repas végétariens, 2 cours par jour, 1 balade dans la nature, peut-être même une baignade dans la rivière, des glaces artisanales à volonté et beaucoup de rires et de bienveillance

Infos et inscriptions: studyogeek@gmail.com



Vous serez accueillis le **vendredi 13 septembre** en début d'après-midi à la sublime Casa Corvo, le temps de prendre un thé, grignoter, faire connaissance, visiter le village, prendre possession de vos chambres (logement en chambre double, en partie dans la Casa Corvo et dans le joli hôtel Belcantone, à 100 mètres à peine). Le premier cours aura lieu en fin d'après-midi dans le sala attenant et tout équipé.

Vous voyagez par vos propres moyens jusqu'au lieu de la retraite (idéalement en voiture, compter 4 heures), à Novaggio, au sud du Tessin. Il y a un grand parking public à l'entrée du tout petit village.

Les repas se feront à la Casa Corvo: ce sera végétarien, très local et bio autant que faire se peut. Thé ou café et fruits avant la pratique matinale, puis un solide brunch en fin de matinée. Fruits et snacks à dispo toute la journée. Un menu à 3 plats le soir (vendredi et samedi), et une sortie au restaurant dimanche soir (non comprise dans le prix de la retraite).

La pratique (2 heures de vinyasa le matin , 2 heures de pratique plus yin le soir) est ouverte à tous les niveaux, mais un minimum de pratique est un plus. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des hésitations, des questions.

Samedi après-midi ou dimanche après-midi, en fonction de la météo, **petite balade** dans la nature environnante, avec possibilité de se baigner - ou se tremper les pieds - dans la rivière. Pensez donc à prendre des baskets et un costume de bain!

Et outre le yoga, il y aura du temps pour **se prélasser**, profiter de la magnifique cour intérieure, de la gelateria artisanale du village, caresser Ugo le chat, lire, papoter...

Allez vite faire un tour sur le compte instagram de la **Casa Corvo**, histoire de vous donner envie:

https://www.instagram.com/casa_corvo_novaggio/

Le shala de la Casa Corvo est tout équipé, vous n'avez rien besoin d'amener, mais si vous préférez avoir votre tapis perso, n'hésitez pas!

Le prix: 550 francs TTC par personne, comprenant donc les 3 nuits en chambre double, les repas (sauf la sortie au restaurant) et les snacks ainsi que les cours. A votre charge: le voyage jusqu'au lieu de la retraite :-)

Dernière pratique le lundi 16 septembre (lundi du jeûne fédéral!) au matin, puis brunch tous ensemble avant de se dire au revoir.

Pour réserver votre place, je vous serais reconnaissant de m'envoyer un petit mail (en m'indiquant si vous venez en voiture ou en TP), et de verser 250 francs d'ici au 15 juillet 2019 sur le compte ci-dessous (le reste, 300 frs, est à payer d'ici au début de la retraite):

*Julien Pidoux,
avenue de France 58, 1004 Lausanne
Banque Cantonale Vaudoise
IBAN CH21 00767 000L 0954 6317
(Clearing 767)
mention "yoga 2019"*

www.studyogeek.com
sur Instagram: @studyogeek