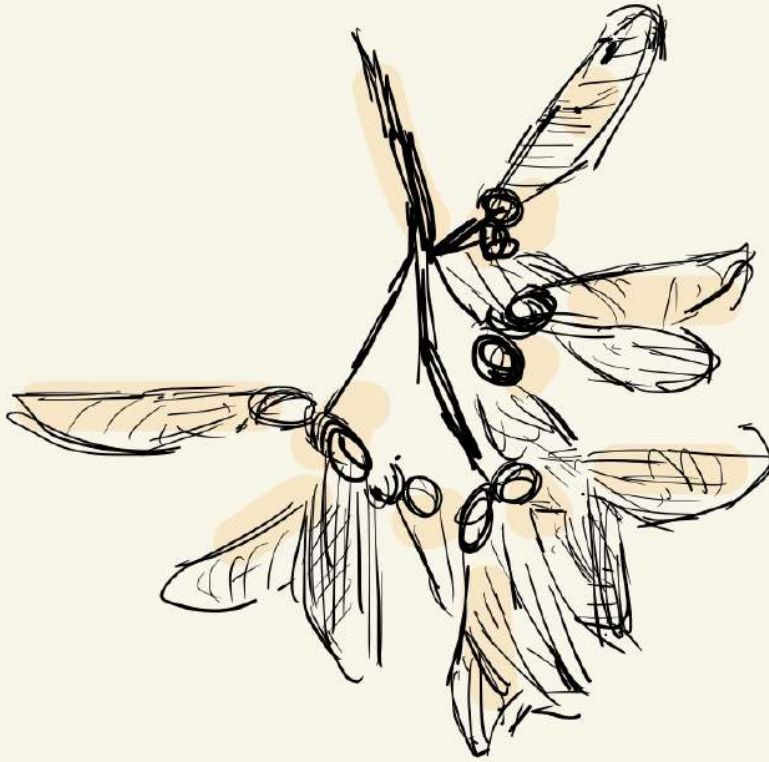


KAIROS

Une retraite au cœur de l'Instant



KAIROS

Une retraite au cœur de l'instant

Yoga & Sémiologie

EDITO - KAIROS, une retraite au cœur de l'instant	I
ALEXANDRA & LÉAH - intervenantes	2
ENSEIGNEMENTS - tisser et faire présence, ensemble	3
LIEU DE LA RETRAITE - vivre au rythme de la nature	4
ACCESSIBILITÉ - venir au Dojo	5
TARIFS - pension complète	6
INSCRIPTION	7

KAIROS

Une retraite au cœur de l'instant

Yoga & Sémiologie

« Chaque élément est le fil de la trame, d'une vaste toile, où s'entrecroisent nos histoires. C'est une matrice. Un *tout*. Ce n'est pas un point de départ ni un point d'arrivée. C'est un tracé, une ligne qui rejoint. Un fil qui n'en fini pas de tisser et de relier. C'est le fil de l'appartenance au vivant, au Ciel, à la Terre, c'est le fil qui tient le monde et qui habille ceux qui l'habitent. C'est un regard posé sur d'autres mondes et d'autres formes d'intelligence. Une histoire de fils, de mots, de gestes, de métamorphoses, d'êtres, de paysages, de rencontres et de relations. »¹

Notre intention est de **relier le spirituel à la matière**, de coudre ces mondes ensemble, comme le poème qui rabat les anses déchirées du réel pour tenter de les réconcilier. **Trouver cet élan de l'être et de l'agir, comme les deux ailes d'un oiseau.**

Le **Yoga** puise sa force dans ce **mouvement perpétuel de l'acte et de la connaissance**, car on ne peut pas connaître sans agir, et inversement. La **Sémiologie**, par l'exploration **des archétypes et des symboles**, éclaire ces rencontres, celles qui habitent le monde sensible et nos inconscients.

Rassembler plutôt que séparer, la Sémiologie comme le Yoga, font lien, embrassent sans opposer.

Imaginée comme un voyage vers Soi duquel peut naître *Kairos*, cette retraite est **une réconciliation avec l'Instant, la rencontre et le moment, entre le corps, le coeur, l'âme et l'esprit**. En conviant les principes fondateurs du Yoga et de la Sémiologie, **il s'agit de chercher un retour à l'équilibre, une reconnexion à soi, un enracinement profond, pour une plus grande stabilité et disponibilité de l'être.**

A la croisée des savoirs et dans un cadre qui nous permet d'explorer toutes ces notions en conscience, nous vous proposons de saisir nos mains et de vous laisser guider pour un voyage aux multiples visages.

Nous souhaitons ce maillage doux et profond.

Léah & Alexandra, le 1er janvier 2022

I

¹ *librement inspiré d'un texte de l'artiste Caroline Herbac

ALEXANDRA & LÉAH - intervenantes

ALEXANDRA - Formée à la danse dès son plus jeune âge, Alexandra a pratiqué cette discipline pendant près de dix ans. Cette conscience du corps l'a naturellement amenée sur le chemin du Yoga auquel elle part se former en Inde en 2017. Professeure de Hatha, de Yin et de Yoga Nidra, Alexandra est aussi Praticienne de Santé Naturopathe et thérapeute en énergétique. Son enseignement est vécu et authentique, généreux et exigeant, invitant les élèves à s'ouvrir à un espace de conscience plus grand et avancer avec plus d'harmonie et de stabilité dans notre rapport au monde.



Alexandra - professeure de yoga et naturopathe



Léah - sémiologue

LÉAH - Sémiologue de métier après avoir passé cinq années à étudier les archétypes et les symboles dans la littérature et un mémoire sur la symbolique des animaux au Moyen Age, Léah se forme continuellement sur différents spectres qui alimentent la symbolique : herboristerie, ornithologie, langues anciennes, littérature, psychanalyse, tarot etc. Grâce à ces connaissances, elle se propose d'apporter un nouvel oeil à ce qui nous entoure et d'en narrer les histoires.

ENSEIGNEMENTS - Tisser et faire présence, ensemble

Accomplir des efforts, tenir sur la durée, gambader dans le marathon de l'existence, réclame l'audace inouïe de s'arrêter, de faire présence. *Kairos* est cette claire présence à soi et à l'autre.

Apprendre à dialoguer avec nos ressources, qu'elles soient physiques, émotionnelles, mentales, énergétiques ou spirituelles, et les explorer. Nous vous accompagnerons pendant toute la durée de votre séjour, alternant **séances de Yoga**, tantôt dynamiques, tantôt restauratives, de **méditation**, de **respiration**, de temps d'étude des **archétypes** et des **symboles**, de **balades** en pleine nature, de **temps d'échanges** dans des cercles d'ouverture.

À la lumière de nos expériences complémentaires, nous partagerons des temps d'enseignement, d'échanges et de pratiques en conscience afin qu'il vous soit possible de faire l'expérience du Yoga dans toute sa richesse.

L'opportunité vous est ainsi donnée, non seulement **d'approfondir votre pratique**, mais aussi de **l'ouvrir à une dimension bien plus vaste**, en dehors du tapis.

PROGRAMME du 12 au 15 MAI 2022

Arrivée le jeudi à partir de 14H.

Cercle d'ouverture et début de l'enseignement à 15h30.

Départ prévu le dimanche à partir de 14H.

Cercle de fermeture après le petit-déjeuner.

- Pratique posturale *asanas* - *Hatha flow*, *Yin* et *Yoga Nidra*
- Respiration *pranayama*
- Philosophie du Yoga
- Méditation
- Chant *kirtans*
- Introduction à la sémiologie
- Découvertes étymologiques

LIEU DE LA RETRAITE - vivre au rythme de la nature



Quatre jours de retraite pour se reconnecter à la nature et à son essence profonde, en se ressourçant dans ce lieu apaisant situé en Haute-Savoie.

Le Dojo de La Piazz, situé dans le charmant village de Samoëns, est une ancienne ferme du 18ème siècle, rénovée en 2010 et installée sur le versant ensoleillé de la Vallée du Giffre.

Ce cadre exceptionnel avec vue panoramique sur la vallée est un lieu propice à l'introspection et à l'émerveillement.



ACCESSIBILITÉ - venir au Dojo

ADRESSE : 1115 Route de la Piaza, 74 340 Samoëns

EN VOITURE :

Compter 6h environ depuis Paris (*via l'A40*) et 4h depuis Clermont-Ferrand (*via l'A89, A40*).

EN TRAIN :

Gares les plus proches : Cluses (20km), Annemasse (50km) ou Genève (60km)

De la gare Cornavin (Genève) ou la gare d'Annemasse, possibilité de prendre le Léman Express (ligne 3 Coppet-St Gervais) jusqu'à Cluses.

Pour information les billets TGV pour Cluses sont à la vente 3 mois à l'avance, pour Genève 4 mois, ne manquez pas la date d'ouverture !

EN BUS :

Attention, ne circulant pas tous les jours, vérifiez les horaires avant de choisir cette option.

Genève-Cluses avec la ligne T74

Puis Cluses-Samoëns : lignes 94

/

Genève-Annemasse Ligne 61

Puis Annemasse-Samoëns Ligne 102

TAXI :

Nous pourrions vous mettre en lien pour que vous puissiez organiser des taxis partagés depuis Genève, depuis Cluses ou Annemasse.



TARIFS - pension complète

Tout compris* à partir de : 590 euros **

Early bird : 490 euros (avant le 28/02/22)

** Enseignements, chambres partagées (de 2 à 6 personnes), repas végétariens et biologiques.
Transports non inclus.*

*** Places limitées*

Tarif accessible : cette année nous mettons en place un tarif adapté en fonction de la situation de chacun.e. En effet, l'argent ne doit pas être un frein à prendre soin de soi. Nous restons à votre écoute pour échanger ensemble, et pour, éventuellement, convenir d'un tarif juste pour vous comme pour nous.

DÉTAILS :

HÉBERGEMENT

3 nuitées, au choix :

75 euros en yourte de deux personnes,

105 euros en dortoir de six,

120 euros en chambre de trois,

135 euros en studio de deux.

Externe : possibilité d'être logé à l'extérieur, par vos propres moyens. Une participation de 45€ est demandée pour l'utilisation des lieux.

REPAS :

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner + collation.

Végétariens, biologiques et faits maison.

105 euros pour les personnes logées au Dojo. Possibilité de prendre un ou plusieurs repas pour les externes.

ENSEIGNEMENT & FRAIS INSCRIPTION :

Early bird : 310 euros (avant le 28/02/22), après : 410 euros

INSCRIPTION

ACCOMPTE

Pour confirmer votre inscription merci de verser l'intégralité du montant correspondant à l'enseignement et aux frais d'inscription ; soit 310 euros, avant le 28 février 2022 ou 410 euros après.

Mode de règlement, au choix :

- Par chèque à l'ordre de Alexandra VALET (les chèques internationaux ne sont pas acceptés).
À envoyer à l'adresse suivante : 1er rue Montlosier, 63 000 Clermont-Ferrand.
- Par virement bancaire :



Relevé d'Identité Bancaire

Titulaire du compte

BIC

BOUS FRPP XXX

IBAN

FR76 4061 8803 2900 0409 5440 097

44 rue Traversière

92772 BOULOGNE-BILLANCOURT CEDEX

RIB

Code Banque	Code Guichet	N° compte	Clé RIB
40618	80329	00040954400	97

CHOIX DE L'HÉBERGEMENT ET ALLERGIES ALIMENTAIRES

Le logement et la nourriture seront à régler sur place, en espèces.

Contactez-nous pour l'hébergement en précisant votre choix de logement (cf. détails hébergement).

Nous essayerons de répondre à votre demande selon la disponibilité.

Merci de nous préciser si vous êtes sujet à des allergies ou intolérances alimentaires.

CONDITIONS D'ANNULATION

Si vous vous trouvez dans l'impossibilité de participer nous vous demandons de nous en avertir le plus tôt possible.

- Si vous annulez à plus de 61 jours (12/03/22) avant la formation, 50 euros seront gardés comme frais d'inscription, vous serez remboursés de 260 euros ou de 360 euros selon l'acompte versé.
- Si vous annulez entre 60 et 31 jours avant la formation : 50 euros seront gardés comme frais d'inscription et les 260 euros ou 360 euros seront utilisables pour une autre retraite / stage.
- Si vous annulez à moins de 30 jours : il n'y aura pas de remboursement, sauf si un autre participant vient à vous remplacer, auquel cas l'ensemble de la valeur vous sera remboursé.
- Une fois la formation commencée aucun remboursement ne sera possible*.

KAIROS

Une retraite au cœur de l'Instant



CONTACTS

Léah THOMAS-BION
callianthus.fr
versleslettres@gmail.com
06.42.61.44.35

Alexandra VALET
alexandravalet.com
contact.alexandavalet@gmail.com
06.84.48.97.15