

Le Hangar de St-Julien



Séjour de Yoga et Marche Thérapeutique

**Une semaine d'Évasion
pour explorer votre chemin de vie
en mobilisant votre corps.**

**Anne Henricot & Virginie Samyn
Du mercredi soir 17 mai au mardi soir 23 mai 2023**

Au menu



Une semaine de connexion au corps, à la nature, à soi, à l'autre, à travers le yoga Iyengar, la marche nordique, la méthode Abramovic, le chemin de vie de Dan Millman, une cuisine ayurvédique, la mise au placard des téléphones, tablettes et autres ordinateurs. Voici le menu que nous vous offrons et co-animerons.

Marche Nordique et Thérapeutique



Lors de ces marches nordiques quotidiennes, une synthèse de la symbolique de chaque chiffre vous est présentée. Vous marchez ensuite, au rythme de votre chemin de vie, pour en approfondir certaines dimensions. Différents exercices à faire en duo, en groupe, en solo vous seront suggérés.

Yoga tous niveaux



Matin et soir, une pratique de yoga axée sur l'alignement corporel et la précision des actions. Des accessoires tels que blocs, couvertures, sangles, etc sont utilisés pour nous aider à prendre conscience de notre corps tout en travaillant l'assouplissement des articulations et la tonicité des muscles. Calme et sérénité s'installent.



Nous

Virginie Samyn, psychologue clinicienne pratiquant la marche nordique, la thérapie par la marche et la parole, et jonglant avec les chiffres – du plan comptable à la numérologie.
www.virginiesamyn.com

Anne Henricot, professeure de Hatha Yoga, en formation pour la certification Iyengar, et exploratrice des confins.

Le Hangar de Saint-Julien



Idéalement situé en Périgord noir, au cœur de la vallée des quatre châteaux, le hameau de Saint-Julien est un havre de tranquillité, accessible par une route sans issue. Il surplombe la vallée de la Dordogne, face aux magnifiques falaises de Marqueyssac, le château de Castelnaud-la-Chapelle et le village classé de la Roque-Gageac.

Ancien séchoir à tabac, ce hangar se destine à être un espace ouvert pour accueillir cours, stage, retraite de yoga.

Situé à côté de notre maison, nous vous y restaurerons et hébergerons.

Hébergement



2 chambres pour personne seule ou couple (avec lit double) et 5 chambres doubles à partager (2 lits simples). Chaque chambre est dotée de sa salle d'eau.

La maison est située à l'entrée du hameau et surplombe la campagne. Elle dispose d'un grand jardin avec piscine.

A l'intérieur, comme à l'extérieur, de nombreux recoins pour s'isoler, lire, siester.

Tarif



Chambre individuelle : 750€

Chambre double : 610 €

Séjour sans hébergement : 480€ (brunch et repas du soir inclus)

Prix exclut le transport.

Réservation



Pour réserver, envoyez-moi un mail (anne@henricot.eu) avec votre choix de chambre. Votre réservation sera confirmée à l'acquittement de 30% du prix, le solde à payer 10 jours avant le début du séjour.

Adresse et contact



Hameau de Saint-Julien – 24250 Cénac-et-Saint-Julien

Gare de Souillac à 45 min – Gare de Sarlat à 20 min

Aéroport de Bergerac à 1h – Aéroport de Brive à 50 min – Aéroport de Toulouse et Bordeaux à 2h.

Anne Henricot - +32 477 20 67 81 – anne@henricot.eu

