



## RETRAITE de YOGA

♥ « Retour à l'essentiel...SOI » ♥  
du 17 au 19 juillet 2026

Viens te régénérer dans une atmosphère conviviale et bienveillante dans la Vallée de Chorsin, au Gîte « La Libonnière » et sa « Yourte d'En-Haut » à Sauvain (42).

Véritable voyage au Cœur de Soi, je t'invite à venir explorer plusieurs approches du Yoga au fil d'ateliers accessibles à tous.

Au programme : **Yoga doux** (Yin & Restauratif), **Yoga dynamique** (Vinyasa), **respiration guidée** (Pranayama), **relaxation guidée** (Yoga Nidra), **méditation assise ou en marchant** (Dhyāna).

### QUI SUIS-JE ?

Marion BOULIN

★ Professeure certifiée de Yin Yoga & Yoga Vinyasa au Studio Zen Montbrison ★  
-> certifiée 300 heures de formation (dont 200h en Inde)

★ Naturopathe spécialisée dans l'équilibre émotionnel ★  
-> cabinet à 3mn de Montbrison

★ Praticienne Massages Bien-Être ★

[Mon site internet](#)  
[Facebook Studio Zen Montbrison](#)  
[Instagram Marion](#)



## POUR QUI ?

Au cœur des Monts du Forez, cette retraite est une parenthèse **ouverte à toutes et tous**, que tu aies déjà pratiqué le Yoga... ou que tu n'aises jamais mis un pied sur un tapis 😊

Ici, pas de performance, pas de niveau : seulement un **espace simple et chaleureux pour souffler, ralentir et te retrouver**,  
...un temps pour écouter ton **Corps**, apaiser ton **Esprit** et revenir à ce qui compte vraiment : **Toi** 🙏

## LE GÎTE

Pour t'assurer détente et lâcher-prise, je t'accueille dans un écrin verdoyant au cœur de la Vallée de Chorsin, au **Gîte de « La Libonnière » à Sauvain (42)**.

A deux pas de la célèbre cascade de Chorsin, un véritable havre de paix t'attend à **40mn de Montbrison**.

La Libonnière est une ancienne jasserie restaurée avec passion par ses propriétaires amoureux de la nature et sensibles à la préservation de l'environnement.

Ce gîte de 150m2 est composé d'un rez-de chaussée et d'un étage, répartis ainsi :

- séjour, salle à manger et cuisine équipée (rez-de-chaussée)
- 1 bloc sanitaire composé de deux douches, d'1 WC et un lavabo (rez-de-chaussée)
- 6 chambres (1 au rez-de chaussée et 5 à l'étage)
- 1 salle de bain & 1 WC séparé (à l'étage)
- grande terrasse avec vue sur les reliefs au loin

Linge de lit et une serviette de toilette fournis.

Wifi en accès illimité.



Plus d'informations sur le gîte de « La Libonnière » :

<https://www.gites-de-france-loire.com/location-gite-de-sejour-sauvain-loire-42G21012.html>



# LA YOURTE D'EN-HAUT

Au sein même du gîte, la Yourte d'En-Haut accueillera les ateliers du séjour.  
Tout le matériel de yoga et relaxation est fourni (tapis désinfectées, coussins, plaids...)



## DATES & PROGRAMME

Nombre maximum de participants : 10

**Séjour du 17 au 19 juillet 2026 (3 jours / 2 nuits)**

La Retraite commencera le vendredi 17 juillet à 17H et se terminera le dimanche 19 juillet à 17H.

### VENDREDI

- 17h Accueil & installation dans les chambres
- 18h Cercle d'ouverture
- 19h Dîner
- 20h30 Yoga Restauratif & Yoga Nidra

### SAMEDI

- 8h Yoga Vinyasa & Pranayama
- 9h Petit-déjeuner
- 11h Yin Yoga
- 13h Déjeuner
- 14h Temps libre (collation à disposition)
- 16h30 Marche consciente à la Cascade de Chorsin
- 19h Dîner
- 20h30 Grand voyage de Yoga Nidra sonore

### DIMANCHE

- 8h Yoga Vinyasa & Pranayama
- 9h Petit-déjeuner
- 11h Yin Yoga
- 13h Déjeuner
- 14h30-16h Yoga Restauratif & Yoga Nidra
- 16h Collation
- 16h30 Cercle de clôture
- 17h Départ

## DESCRIPTION DES ACTIVITES

« Chaque atelier est proposé, jamais imposé : tu participes selon ton élan du moment. »

### **Yin Yoga**

Voyage d'introspection qui favorise la lenteur et l'immobilité : c'est une excellente pratique pour contrebalancer notre mode de vie rapide, souvent dominé par l'action.

Accessible à tous, même aux novices, car chaque posture est adaptable grâce au matériel fourni (coussins, briques..) pour respecter les possibilités du corps de chacun.e.

Grâce à des étirements doux, le Yin Yoga favorise la prévention des douleurs, apporte souplesse et mobilité.



### **Yoga Restauratif**

Pratique douce, relaxante, régénérante dans laquelle le Corps et l'Esprit sont invités à la détente grâce à un relâchement profond.



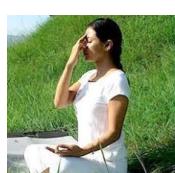
### **Yoga Nidra**

Pratique de relaxation profonde guidée par ma voix et parfois des instruments viennent en accompagnement (bols tibétains, koshis, tambours..). Confortablement installé, l'Esprit glisse dans un état entre veille et sommeil et peut s'apaiser ; alors à son tour le Corps peut se détendre lui aussi.



### **Pranayama**

Exercices de respiration amenant force, vitalité et lâcher-prise.



### **Marche consciente**

Une pratique méditative en mouvement qui invite à ralentir, respirer et savourer chaque pas. Ancrée dans la présence, elle permet de se reconnecter au Corps, d'apaiser le mental et d'ouvrir les sens à ce qui est là, simplement.



## TARIFS (prix TTC)

3 jours / 2 nuits du 17 au 19 juillet 2026

Montant total du séjour : 390€ /personne en chambre double (2 lits individuels).

Supplément chambre privée : 100€ (lit double)

### Inclus pendant le séjour :

- hébergement au Gîte « La Libonnière » à Sauvain, situé au 1633 Chemin du Serpolet, 42990 Sauvain.
- les repas végétariens avec des aliments bios et/ou locaux de notre hôte & cheffe privée, Delphine :
  - > vendredi : dîner
  - > samedi : petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner
  - > dimanche : petit-déjeuner, déjeuner et collation
- les ateliers et activités dans la Yourte d'En-Haut (voir programme ci-dessus)
- matériel pour les pratiques de Yoga et relaxation (tapis, coussins, plaids...)
- linge de lit et serviette de toilette
- ménage de fin de séjour
- taxes de séjour
- Wifi
- Bol d'Air Jacquier en libre accès tout le long du séjour.

## COMMENT RESERVER VOTRE SEJOUR ?

**ETAPE 1** - Après m'avoir contactée par mail ([mboulin@hotmail.com](mailto:mboulin@hotmail.com)), téléphone (06-45-56-06-13) ou via mon site internet ([clic](#)) pour vérifier les disponibilités du séjour, télécharge le bulletin d'inscription (un par personne) qui t'a été envoyé avec ce document, ou bien je te l'enverrai par mail.

**ETAPE 2** - Une fois rempli, renvoie-moi par courrier postal ton bulletin d'inscription (un par personne) accompagné d'un chèque d'arrhes d'un montant de 100€ /personne à l'ordre de « Marion Boulin » à l'adresse suivante :

Marion BOULIN  
31 route de Montbrison  
42600 Lézigneux

Si tu souhaites régler l'intégralité du séjour en espèces, je t'invite à m'envoyer ta fiche d'inscription avec ton chèque bancaire d'arrhes en rajoutant une note précisant de ne pas l'encaisser. Il te sera restitué le jour de ton arrivée au Gîte une fois ton règlement en espèces effectué.

Un email de confirmation te sera envoyé après réception du bulletin d'inscription et des arrhes. Une semaine avant le début du séjour, je t'enverrai l'itinéraire pour accéder au gîte ainsi que les informations pour préparer ta valise.

Le montant restant dû sera à régler le premier jour à ton arrivée au gîte soit par chèque bancaire, soit par espèces (pas de règlement en CB). Quelques jours avant le séjour, je t'enverrai le détail du règlement : en effet, il y aura une partie à régler directement au gîte de La Libonnière pour l'hébergement et les repas, et l'autre partie à moi-même pour les ateliers du séjour.

N.B : il n'y a pas de distributeur automatique à proximité du gîte : pense à prévoir des espèces ou un chèque pour le règlement du séjour.

L'organisatrice se réserve le droit d'annuler le séjour jusqu'à 1 mois avant la date de début de séjour si le nombre de participants n'était pas suffisant (6 participants minimum). Dans ce cas, tes arrhes te seront intégralement remboursées.

## ANNULATION

**MOINS DE 15 JOURS APRES L'ENVOI DE TA FICHE D'INSCRIPTION** : les arrhes seront remboursées à 100%

**PLUS DE 15 JOURS APRES L'ENVOI DE TA FICHE D'INSCRIPTION** : less arrhes seront remboursées à 50%

**MOINS DE 30 JOURS DU DÉBUT DU STAGE** : les arrhes ne seront pas remboursées.

En cas en cas de non-présentation au stage, quelle qu'en soit la cause, la totalité du séjour est due et devra être réglé sous 8 jours.

En cas de départ anticipé, quelle qu'en soit la cause, le séjour ne sera pas remboursé.

Afin de t'assurer en cas de désistement de dernière minute ou en cas d'interruption de séjour de ta part (maladie, accident,...), tu peux contractualiser une assurance annulation auprès d'une compagnie d'assurance.

♥ Au plaisir de partager ce voyage vers Soi ensemble ♥

Namasté !

Marion

