

# YOGA

R E T R E A T



THE POWER YOGA CO.

EST. 2007

## Retraite Bien-être

AU KUBE SAINT-TROPEZ

Une escapade propice au ressourcement, à la guérison et à la détente menée par Mariel Witmond et François-Marie Dru dans le cadre exceptionnel du luxueux resort 5\*, le Kube Saint-Tropez. Une invitation au lâcher-prise pour reconnecter corps et esprit et partager des moments de vie uniques...

DU 10 AU 16 MAI

# La Retraite

Le Kube Saint-Tropez offre un cadre de pratique exceptionnel pour une retraite bien-être. Ainsi un partenariat combinant l'expertise du célèbre studio londonien PYC aux prestations haut de gamme de notre hôtel a été initié afin de créer un séjour sur le thème du bien-être voué à enclencher un processus de transformation grâce à la pratique profonde du Yoga, de la méditation de pleine conscience et de la thérapie par les sons associé aux principes fondamentaux de la nutrition saine. Nos invités seront amenés à régénérer leur âme, à retrouver l'équilibre tout en approfondissant leur pratique du yoga. A l'issue de cette retraite, vous vous sentirez plus fort, en meilleure forme et emplis de joie.

Nos professeurs, très expérimentés, sauront accompagner aussi bien les débutants que les plus expérimentés d'entre vous. Un programme original dans une ambiance joyeuse et pleine de bienveillance a été spécialement imaginé pour cultiver le bonheur de l'instant présent dans le cadre paradisiaque du Golfe de Saint-Tropez...

## D A T E S

DU 10 AU 16 MAI

KUBE HOTEL SAINT-TROPEZ

## P R O F E S S E U R S

POWER & YIN YOGA ~ MARIEL WITMOND

THÉRAPIE SONORE ~ FRANCOIS-MARIE DRU





## Mariel

D'origine anglaise et mexicaine (avec un accent américain), Mariel a pratiqué et enseigné le yoga Ashtanga et le Vinyasa Flow Yoga aux quatre coins du monde depuis plus d'une décennie. Elle partage sa passion pour le coaching de vie et la nutrition qui, couplé à la pratique du yoga, sont devenus les piliers de son entreprise Mindful Sonder - une approche holistique du bien-être.

Elle revendique une approche dynamique et ludique du Yoga qui vous permettra de libérer votre esprit de son hyperactivité afin de le laisser entrer dans un état méditatif, grâce à la combinaison d'exercices associant respiration et mouvements en musique. Ses cours vous permettent de retrouver l'équilibre et de puiser l'énergie dont vous aurez besoin pour attaquer une journée en pleine forme.

### QUALIFICATIONS

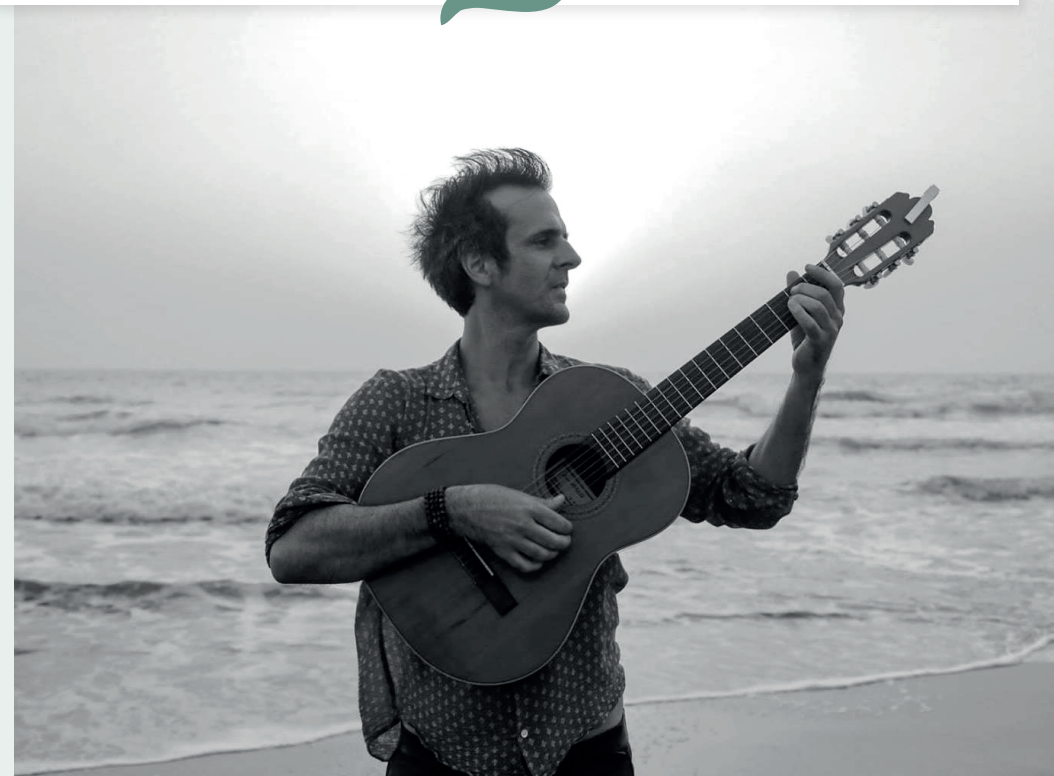
200 HEURES RYT AVANCÉ | 300 HEURES VINYASA YOGA  
30 HEURES MANDALA | 50 HEURES PRÉ-NATAL  
30 HEURES ROCKET | 50 HEURES YIN

## François-Marie

Musicien, compositeur et musicothérapeute, François-Marie ajoutera les pouvoirs thérapeutiques des sons à votre pratique. Son yoga par les sons harmonise le corps grâce aux vibrations thérapeutiques des sons et de la musique. Ces préceptes permettent de guérir nos cellules, d'ouvrir notre cœur et de nous connecter à notre source de vie dont le son est à la fois l'origine et l'écho. Le corps est comme un grand orchestre regroupant différents instruments. Nos organes, nos os, nos tissus possèdent tous leur propre vibration. Comme celles du rythme cardiaque ou des ondes cérébrales. Ensemble ces vibrations créent un composé énergétique, une résonance particulière aussi appelée taux vibratoire, dépendant de la bonne santé de nos cellules. À travers les pranayamas et les sons sacrés, il reharmonisera vos chakras pour que votre corps retrouve l'équilibre.

### QUALIFICATIONS

- DIPLÔMÉ DU BERKLEE COLLEGE OF MUSIC DE BOSTON EN 2002.
- CERTIFICATION DE LA TAMA -DO ACADEMY EN 2014 EN THÉRAPIE SONORE ET EXPERT DANS L'UTILISATION DES DIAPASONS SUR LES MÉRIDIENS SELON LES PRÉCEPTES DE LA MÉDECINE CHINOISE





# PROGRAMME

*C'est parti,  
relaxez Vous !*

- 60<sup>MIN</sup> DE POWER FLOW YOGA
- DÎNER
- PROFITEZ DE VOTRE SOIRÉE  
DANS L'UN DE NOS BARS...

JOUR  
**1**



JOUR  
**2**

*Bienvenue  
au Paradis !*

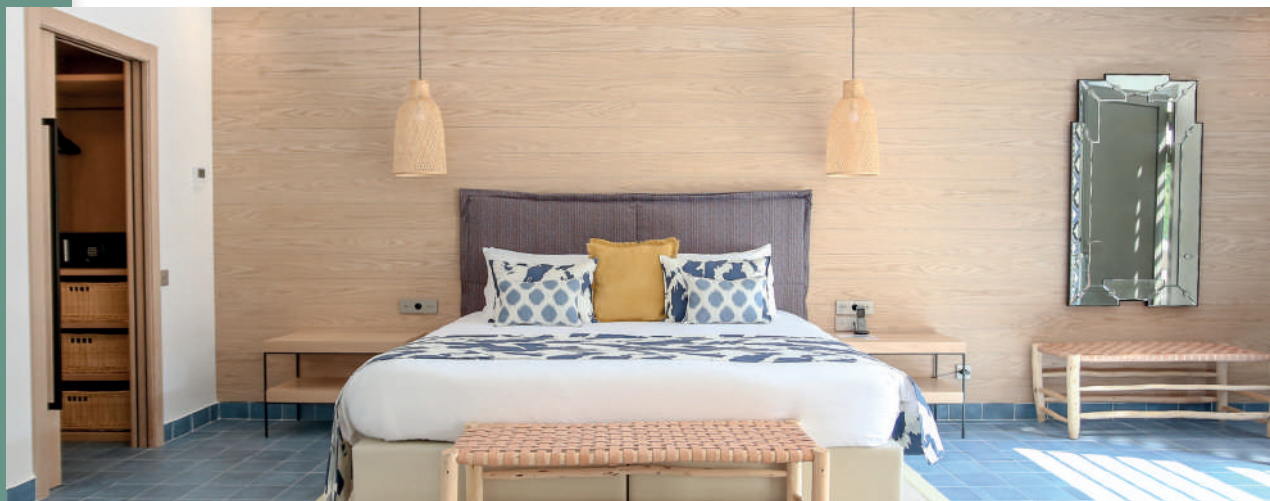
- PETIT-DÉJEUNER À PARTIR DE **7H00**
- **10H00** 90<sup>MIN</sup> DE POWER YOGA
- DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI À LA PISCINE
- **16H00** 60<sup>MIN</sup> DE YIN YOGA
- **17H30** MÉDITATION SONORE
- DÎNER



# Allez à l'essentiel

JOUR 3

- CAFÉ ET FRUITS FRAIS À PARTIR DE **7H00**
- **9H00** 90<sup>MIN</sup> DE POWER YOGA
- **10H30** BRUNCH
- ACTIVITÉS À LA CARTE
- **18H00** 60<sup>MIN</sup> YIN YOGA
- DÎNER
- SOIRÉE À SAINT-TROPEZ



JOUR 4

# Découvrez de Nouveaux Horizons

- CAFÉ ET FRUITS FRAIS À PARTIR DE **7H00**
- **8H00** 90<sup>MIN</sup> MANDALA YOGA
- **10H00** BRUNCH
- ACTIVITÉS À LA CARTE
- **17H30** PRANAYAMA & CHANTS GUÉRISSEURS
- DÎNER ET AU LIT !





# Aller plus loin

JOUR 5

- CAFÉ ET FRUITS FRAIS À PARTIR DE **7H00**
- **8H00** 120<sup>MIN</sup> DE POWER YOGA & INVERSIONS
  - **10H00** BRUNCH
  - ACTIVITÉS À LA CARTE
  - **17H00** YIN YOGA
- **18H00** THÉRAPIE PAR LES SONS
  - DÎNER



JOUR 6

*Ne gardez que le meilleur !*

- CAFÉ ET FRUITS FRAIS À PARTIR DE **7H00**
- **8H00** 90<sup>MIN</sup> DE POWER YOGA
- **10H00** BRUNCH
- ACTIVITÉS À LA CARTE
- **17H00** FIN DE LA SEMAINE DE PRATIQUE PAR UNE MÉDITATION SONORE
  - DÎNER D'ADIEU



Ce n'est qu'un  
au revoir

- PETIT-DÉJEUNER À 7H00
- PRATIQUE INDIVIDUEL
- DÉPART 12H00

JOUR 7



## RETREAT PACKAGE

£2500 - 3000€

RETRAITE EN SOLO

£1500 - 1800€

RETRAITE EN DUO

*\*par personne*

### INCLUS:

- ✓ CHAMBRE POUR 6 NUITS
- ✓ 2 OU 3 COURS PAR JOUR
- ✓ POWER YOGA, MANDALA, YIN, TRAVAIL SUR LE SOUFFLE ET MÉDITATION PAR LE SON
- ✓ CAFÉS/THÉS/JUS
- ✓ PETITS-DÉJEUNERS & BRUNCH TOUS LES JOURS (*sauf jour 2*)
- ✓ UN DÉJEUNER
- ✓ DÎNERS TOUS LES JOURS
- ✓ UN CADEAU DE BIENVENUE



# DÉCOUVRIR

## Saint-Tropez

### ACTIVITÉS :

---

LA VIEILLE VILLE ET LE PORT DE SAINT-TROPEZ

LE MARCHÉ PROVENÇAL PLACE DES LICES (LE MARDI)

LA LÉGENDAIRE PLAGE DE PAMPELONNE

SHOPPING !

PADDLE

### NAVETTE :

---

AÉROPORT TOULON

AÉROPORT NICE

PORT DE SAINT-TROPEZ

PLAGE DE PAMPELONNE

*Sur demande : +33 (0)4 94 97 20 00*





---

# CONTACTS

---



[WWW.KUBEHOTEL-SAINT-TROPEZ.COM](http://WWW.KUBEHOTEL-SAINT-TROPEZ.COM)

[KUBEHOTEL@MACHEFERT.COM](mailto:KUBEHOTEL@MACHEFERT.COM)

319 ROUTE DU LITTORAL - 83580 GASSIN +33 (0)4 94 97 20 00



**THE POWER YOGA CO.**

EST. 2007

[WWW.THEPOWERYOGACO.CO](http://WWW.THEPOWERYOGACO.CO) | [INFO@THEPOWERYOGACO.COM](mailto:INFO@THEPOWERYOGACO.COM)

IG: THEPOWERYOGACO

