

# RETRAITE DOUCEUR & JOIE



**DU JEUDI 28 SEPTEMBRE  
AU DIMANCHE 1 OCTOBRE  
2023**

A « La Joie » à Saint-Cast  
en Côtes d'Armor

**LAETITIA LEELA CRAHAY**

Coach de vie et  
professeure de yoga



**BARBARA NAZARIES**

Naturopathe et  
cuisinière nomade

Des moments uniques, des randonnées magnifiques !

Nous utiliserons toutes les ressources de cette belle villa posée sur la plage qui nous accueille (salle de yoga et de sonothérapie, sauna, terrasses et jardin) mais aussi de la nature sublime de la Côte d'Emeraude, ses plages, ses falaises, ses ruisseaux, ses marées, ses levers de soleil splendides et ses villages authentiques.

A l'écoute du groupe et des énergies du moment, nous expérimenterons la douceur grâce au yoga, à la méditation, à la relaxation, à la relation chamanique avec la nature qui nous entoure, à la marche consciente, au chant, à la sonothérapie, aux rituels, à l'alimentation nature proposée par Barbara, naturopathe ...

Chaque jour un temps libre permettra des échanges ou un moment juste pour soi.

# RETRAITE DOUCEUR & JOIE

## PROGRAMME:

### **Jeudi 28 septembre :**

Ouverture du cercle, Yoga, Atelier cuisine santé, relaxation sonore, cercle de douceur

### **Vendredi 29 septembre :**

Yoga, Rituel, Marche vers St-Michel, Pique-nique marin, bain de mer, sauna, relaxation

### **Samedi 30 septembre :**

Temps libre, Atelier cuisine santé, Traversée à marée basse, déjeuner sur l'île, soirée douceur du feu

### **Dimanche 1er octobre :**

visite découverte d'une ville bretonne, méditation et partage, fermeture du cercle.



*Arrivée possible le mercredi 27 septembre en fin de journée, départ possible le lundi 2 octobre matin.*



# RETRAITE DOUCEUR & JOIE

## LAETITIA LEELA CRAHAY



Au beau milieu de mes études de médecine je suis choisie par l'émission télévisée « La Course autour du Monde » pour réaliser des reportages aux quatre coins de la planète et porter un nouveau regard sur le monde, sur les hommes, sur les ailleurs...

Après des années de travail en radios, télévisions, agences de communication, je deviens sophrologue puis professeur de Yoga et sonothérapeute. Je consulte également en lectures d'oracles.

Mon expérience, mon originalité et ma créativité m'amènent à vous proposer des retraites pleines de surprises, mais fidèles aux enseignements ancestraux de la voie du Yoga.

Ressentir l'harmonie du corps et de l'esprit, afin de rendre bien vivants dans notre quotidien la force de tous nos potentiels. Mes mots clefs : gratitude, amour, douceur, joie !

Et j'ai la chance de pouvoir vous accueillir dans ma maison, extraordinaire manoir de fée posé sur une plage splendide...

## BARBARA NAZARIES

Je suis naturopathe et cuisinière nomade. Du potager de mes grands-parents aux marchés avec mon père, ma passion pour la cuisine et les bons produits de la nature m'ont menée vers la naturopathie.

Cuisinière autodidacte, créative, curieuse, toujours en recherche d'inspiration auprès des plus grands, ma cuisine est principalement végétale mais je n'exclus pas totalement tous produits d'origine animale. Je suis convaincue que partager de façon simple et joyeuse ce qu'est une cuisine saine, en faire l'expérience pendant des séjours, stages ou retraites permet de passer plus facilement à l'action une fois rentré à la maison et d'oser ainsi changer certaines de ses habitudes.

Mes valeurs sont la curiosité, le partage, la simplicité, la convivialité et la joie !



# RETRAITE DOUCEUR & JOIE

**Début du stage :** jeudi 28 septembre

**Fin du stage :** dimanche 1 octobre

**Nombre de participants :**

Minimum 5 participants,

Maximum 10 participants.

**Contribution financière:** 650 euros par personne pour l'ensemble du séjour.

Il inclut la totalité du stage, l'hébergement 4 ou 5 nuits, tous les repas, une séance de sauna, les ateliers et visites .

Supplément 100 euros pour chambre individuelle. (Si disponible)

Possibilité de réserver un massage ou soin sonore sur demande, selon disponibilité.

Des arrhes de 80 euros sont demandées pour réserver votre place, avant le 30 août 2023.

De préférence par virement sur le compte de Laetitia Crahay:

Boursorama

IBAN : FR76 4061 8803 2200 0407 9562 854

Code B.I.C. : BOUSFRPPXXX



## COMMENT VENIR ?

**Adresse:** 17 Boulevard de la mer 22380 Saint-Cast-le-Guildo

**En train :** Prendre le TGV Paris-Lamballe départ 7h35, arrivée 10H08 le 28 septembre  
Retour : TGV Lamballe-Paris départ 17H47 le 1 octobre.

Un transfert depuis et vers la gare de Lamballe sera organisé. Participation aux frais 10 euros.

**En voiture :** pensez au covoiturage en échangeant avec les autres stagiaires.

**En avion :** aéroport de Dinard-Pleurtuit à 30 minutes, puis taxi.



Contact : [laetitia.leela.crahay@gmail.com](mailto:laetitia.leela.crahay@gmail.com)