

# TARIF & INSCRIPTION

## TARIF

- Arrivée le dimanche 8 février 2026 entre 15h-16h  
Départ le dimanche 1<sup>er</sup> mars 2026 entre 12h-13h  
**Tarif : 2500€**  
Hébergement / Pension complète : 1250€  
Enseignement : 1250€
- Arrivée le dimanche 8 février 2026 entre 15h-16h  
Départ le dimanche 22 février 2026 entre 17h-18h  
**Tarif : 1820€**  
Hébergement / Pension complète : 910€  
Enseignement : 910€
- Arrivée le dimanche 8 février 2026 entre 15h-16h  
Départ le dimanche 15 février 2026 entre 17h-18h  
**Tarif : 980€**  
Hébergement / Pension complète : 490€  
Enseignement : 490€

## INSCRIPTION

Les inscriptions se font par mail à l'adresse suivante ;  
[lindaterarosas@gmail.com](mailto:lindaterarosas@gmail.com)  
Veuillez préciser votre nom, prénom, adresse complète, téléphone, courriel  
ACOMPTES :

- 150€ pour l'hébergement et la pension complète
- 150€ pour l'enseignement



« Les Fous  
du Village »  
sera votre  
lieu de retraite  
pour ce temps  
d'introspection  
et de partage.

## LE LIEU

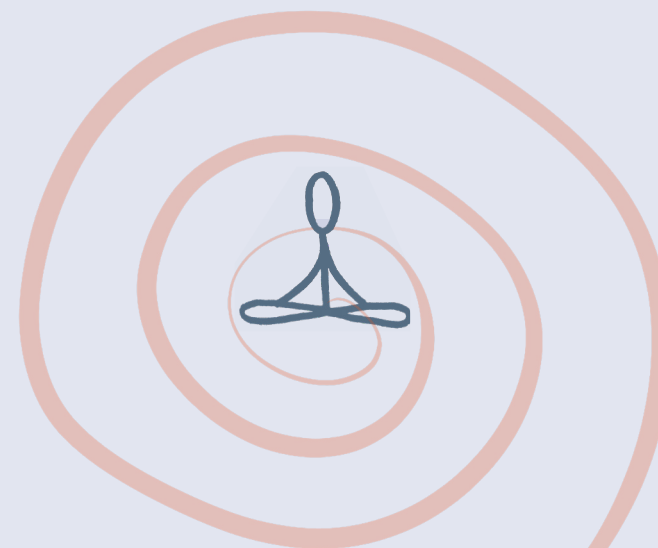
Collectif implanté depuis des années dans la région, ce dernier vous propose un lieu bâti avec soin et passion ; comprenant : une grande maison, une salle de pratique proche de la nature, une piscine ainsi qu'un sauna. Concernant l'hébergement, des chambres partagées et spacieuses toutes équipées de salles de bains sont mises à votre disposition. Tous les repas sont végétariens.

*" Il n'est pas nécessaire de savoir où vous allez.  
Il n'est pas indispensable de savoir pourquoi  
vous avancez. Il suffit d'évoluer joyeusement,  
car la joie est un guide sûr."*

OSHO



## RETRAITE YOGA & DANSE SOUFIE



## LES MOTS DU SILENCE WORDS OF SILENCE

*" Pour entendre, il suffit d'avoir des oreilles.  
Pour écouter, il faut être réceptif,  
totalement silencieux."*

OSHO



## LA RETRAITE

Linda et Isabelle vous proposent une  
retraite de 3 semaines de yoga, de  
danse soufie et de méditation en  
mouvement. Il devient possible de  
faire l'expérience du Silence.

\* Dans la lignée de Krishnamacharya et de Guru Dev Singh Khalsa  
\* Samâ selon l'enseignement de Rana Gorgani  
\* Méditations Actives d'OSHO

Un désir de changement intense et puissant vient rarement à bout de la force de nos imprégnations et conditionnements, qui ont le pouvoir d'y faire obstacle et de faire tout ce qu'il faut pour que ce changement ne se produise pas. Car une part, le plus souvent inconsciente, souhaite changer sans changer, ou changer sans que rien ne change... Une retraite de 21 jours est à même de contrarier les plans inconscients de mise en échec de toute forme de transformation. Dans ce cas des 21 jours consécutifs, le processus s'inverse...

*Même si je fais tout pour que rien ne change,  
le changement aura lieu quand même*

Isabelle Croset

### Du Dimanche 8 Février au Dimanche 1<sup>er</sup> mars 2026

Sachant qu'une retraite de 3 semaines demande une organisation matérielle, professionnelle et familiale délicate, nous vous proposons trois possibilités tout en vous encourageant à vous organiser autant que possible pour l'expérience des 21 jours porteurs de transformation et d'intégration.

### Options :

- Du dimanche 8 au dimanche 22 février 2026
- Du dimanche 8 au dimanche 15 février 2026

*" En naissant vous êtes anonyme,  
en mourant vous perdez toutes vos qualifications.  
Entre ses deux non-identités,  
vous restez 'personne', mais vous bercez  
dans l'illusion d'être quelqu'un, un 'Je' "*

OSHO

# ISABELLE CROSET

Professeur de Yoga depuis 35 ans. Formatrice certifiée par T.K.V. Desikachar depuis 2009 et par l'Institut Français de Yoga (IFY) depuis 2013. Psycho-praticienne en psychosynthèse agréée, elle exerce au Pays Basque depuis 2002 parallèlement à son activité de professeure et de formatrice de yoga de l'IFY.



Danseuse de formation, Isabelle s'intéresse particulièrement aux danses guerrières et gestuelles martiales. Elle étudie 2 ans en Chine afin d'approfondir sa connaissance des Arts Martiaux Chinois. Elle est diplômée fédérale pour l'enseignement des arts internes chinois.

Elle commence la pratique du yoga en 1984 avec Barbara Hervey professeure de l'école d'Eva Ruchpaul à Paris. Puis elle suit l'enseignement de yogi Bhajan et de Guru Dev Singh Khalsa en Kundalini Yoga et Sat Nam Rasayan. Au cours de ses nombreux

voyages en Inde, elle s'intéresse aux divers enseignements du yoga et étudie avec Rudra Dev, élève de B.K.S Iyengar

La qualité et la richesse de l'enseignement de T. Krishnamacarya l'invite à rejoindre l'Institut Français de Yoga en 2002 (IFY / selon l'enseignement de T.K.V Desikachar).

Elle poursuit alors ses études en yoga et yoga-thérapie en Europe et en Inde avec T.K.V. Desikachar (fils de T.Krishnamacarya) et son fils.

Elle est diplômée en yoga-thérapie par l'école de Chennai en Inde depuis 2011.

Elle propose ses formations au Pays-basque et en Bourgogne. [www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

# LES MOTS DU SILENCE

*La non-concentration ou état d'absorption est un aspect central et fondamental, faisant appel à un état de SILENCE intérieur, pendant que l'on perçoit l'univers sensible.*

Ressentir permet de se **relier** à toutes choses : objet, évènement, relation en ressentant ce que nous ressentons.

Ressentir n'est ni subjectif ni isolé ; mais un élément de **communication et de transformation**.

Cette exploration se fait au travers des sensations du quotidien et dans les pratiques.

Celles expérimentées au travers de la peau, des organes internes, des différentes humeurs. D'autres sensations plus subtiles viennent s'ajouter à cela au fil de la pratique.

Certaines sont difficiles à définir et deviennent plus claires au fur et à mesure de la pratique et du **développement de la sensibilité**.

**Nous pouvons tout sentir**, nous avons seulement besoin de faire attention aux sensations que nous expérimentons à chaque instant.

Pour commencer, nous apprenons à permettre, autoriser chacune de nos sensations, sans les juger ou avoir un préjugé sur ce qui est ressenti. Cela est si simple que cela peut être difficile à saisir ou plutôt à **expérimenter** au début. Cela consiste à percevoir ce que nous ressentons à chaque moment, que ce soit une peine dans un pied ou un chatouillement sur le visage... **Autoriser ses sensations** à se produire, sans les juger ou les commenter. Aucune sensation n'est mieux qu'une autre ou moins bien qu'une autre. Elles sont toutes à valider et reconnaître. Plus les sensations sont autorisées, plus elles apparaissent, révélant l'existence d'un **univers sensible illimité**.

Lorsque nous autorisons nos sensations, nous ne nous concentrons pas sur chacune d'elle, mais sur elles toutes en même temps. A ce moment, nous pouvons expérimenter les particularités subtiles de chacune d'elle. Aussi certaines peuvent être ressenties plus intensément que d'autres, cependant toutes sont présentes dans notre **conscience**.

# LE PROGRAMME

## Programme de lundi à samedi

|       |                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 05h30 | Sadhana : Chant et Pratique posturale et respiratoire                          |
| 09h00 | Petit-Déjeuner : Repas « d'ascèse » en Silence (porridge + fruits secs + miel) |
| 10h30 | Atelier Words of Silence - Les mots du silence                                 |
| 12h30 | Déjeuner en Silence                                                            |
| 15h30 | Méditation en Mouvement - Danse Soufie                                         |
| 17h30 | Temps libre                                                                    |
| 18h30 | Dîner : soupe / Parole libre                                                   |
| 19h30 | Rendez-vous du soir / Méditation                                               |

Les dimanches sont dédiés au silence, à la marche, aux temps de ressourcement et un samâ libre avec des musiciens invités.

## Dimanche 15 et 22 février

|       |                                                    |
|-------|----------------------------------------------------|
| 05h30 | Temps Libre                                        |
| 10h00 | Brunch en Silence                                  |
| 12h00 | Marche (15/02) / Samâ Libre avec musiciens (22/02) |
| 14h00 | Sauna + goûter / Parole libre                      |
| 15h30 | Cercle de Parole                                   |
| 17h00 | Méditation Active d'OSHO                           |
| 18h30 | Dîner : soupe / Parole libre                       |
| 19h30 | Rendez-vous du soir / Méditation                   |

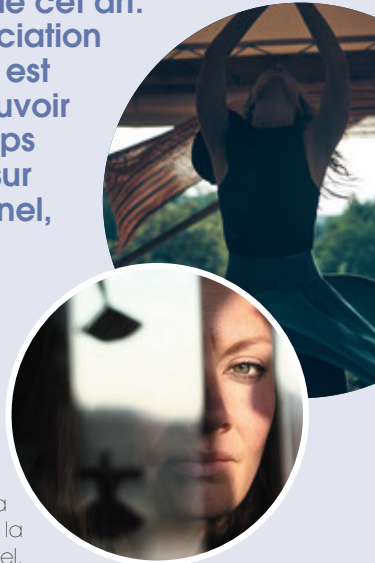
## Dimanche 1<sup>er</sup> mars

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 05h30 | Temps Libre                           |
| 07h00 | Sadhana : Chant et Pratique Posturale |
| 08h30 | Pause + goûter                        |
| 08h45 | Cercle de clôture                     |
| 11h00 | Brunch                                |



# LINDA ROSAS

Danseuse Soufie de formation, Linda propose des ateliers et des retraites autour de cet art. **Toujours en association avec le son, elle est portée par le pouvoir libérateur du corps en mouvement sur un plan émotionnel, physique et psychique.**



Après un long voyage intérieur et extérieur de plusieurs années de découvertes sur les danses du monde, Linda découvre la pratique du **Samâ\***, qui allie la danse au cheminement spirituel.

Elle se forme auprès de **Rana Gorgani**.

En parallèle, elle ouvre la porte vers les méditations actives d'**OSHO** et devient facilitatrice de ses protocoles.

Ces techniques méditatives proposent une grande diversité de méthodes, pour la plupart très anciennes.

Elles ont toutes pour fondement le **mouvement du corps**, la respiration et le son ; un alliage qui donne naissance au **silence**.

Ces années d'expériences et de quête depuis plus de **20 ans** ont pour fondement, la **pratique du yoga** dans tous ces aspects et différentes formes.

Elle propose ses ateliers et retraites au Pays Basque.

*\*Samâ : "écoute spirituelle". C'est d'abord une écoute de mon corps qui remet les pieds sur terre, un solide ancrage est essentiel. Puis vient l'écoute de la musique qui porte au mouvement... L'expérience peut commencer... le souffle rentre en danse, le cœur s'unit au rythme...l'écoute ne vient plus de mes oreilles...*

*" Il y a une voix qui n'utilise pas les mots. Écoute! "*

*Rumi*