

YOGA

Pratique posturale, pranayama, méditation, chant, étude des textes

SAMÂ

Pratique du tournoiement, du souffle, du rythme et du chant,
issue de la tradition soufie



MÉDITATIONS ACTIVES D'OSHO

Techniques de méditation sur le son,
la respiration et le mouvement.

SAT NAM RASAYAN

Technique ancestrale de relaxation profonde et
de méditation issue du Kundalini Yoga.



Le yoga est union. le soufisme est amour...
Qu'est ce que l'amour ?
Ce qui relie à soi, à l'autre et au Tout



LES FOUS DU VILLAGE

Ce lieu collectif propose un cadre à la fois reposant
et vivant. Une maison atypique datant du XII^e siècle
vous propose des chambres spacieuses et décorées
avec soin, chacune avec sa salle de bains. Les repas
sont préparés avec amour, principalement à partir de
produits bio et de légumes du potager. Les deux salles
de pratique offrent un cocon rassurant pour le yoga,
ainsi qu'une grande salle, tel un temple soufi ouvert sur
la nature, pour le samâ.

CHEZ KARO

Carole nous ouvre sa maison en grand comme son
cœur. Elle met tout son talent d'artiste au service de
l'accueil et de la table. Chaque pièce est un foyer où
respire la générosité et l'authenticité.
Dans la cuisine bat le pouls de la vie collective. Chaque
repas est une fête, chaque assiette composée par Karo
égaye le palais : diversité et saveurs des ingrédients,
couleurs de saison, richesse des formes et des textures.
Elle a su créer un lieu qui possède la grâce d'un temple,
la chaleur d'une caverne primordiale et la simplicité
d'un logis paysan.

RETRAITES
2026 / 2027

YOGA & SAMÂ



AU CŒUR
du corps
du souffle
du silence



MATIN

Yoga
Méditation
Petit-déjeuner
Marche méditative
Sat Nam Rasayan

MIDI

Déjeuner - Repos

APRÈS MIDI

Samâ
Pratiques guidées
Temps libre

SOIR

Dîner
Temps de partage
Méditation du soir

Ensemble, nous cultiverons un espace de sensibilité et de
silence. Une véritable invitation à s'écouter et à apaiser les
agissements et mouvements du mental.
Ainsi, tous les repas et les temps libres en journée se
dérouleront en silence, afin de soutenir cette qualité de
présence. La parole sera ouverte en soirée, pour celles et
ceux qui souhaitent partager leur expérience.

Une immersion au cœur du corps, du souffle et du silence

Cette retraite est née de notre rencontre, d'une amitié profonde, d'un désir commun de partager l'essence de notre expérience et de nos pratiques. Ensemble, nous créons un espace d'expérience corporelle, sensorielle et méditative.

Une alliance entre structure et liberté

La pratique du yoga, transmise avec précision et profondeur, offre un cadre de transformation structurant et sécurisant. La danse soufie par le son, la répétition et le tournoiement, invite à une expérience directe sensible et libératrice.

Cette retraite est une invitation à

Approfondir sa pratique corporelle
Vivre le lien entre mouvement, respiration et conscience
Accueillir ses sensations et ses émotions
Écouter le silence et accéder à un espace méditatif
Laisser le mouvement révéler ce qui est déjà là



Linda

La danse, le yoga ainsi que la musique et le son, ont profondément nourri et rythmé mon existence depuis mon plus jeune âge.

Ma rencontre avec la danse soufie a constitué une étape déterminante dans mon cheminement, résonnant au plus profond de mon être. Formée par Rana Gorgani, ambassadrice de cet art, je transmets aujourd'hui cette pratique depuis plusieurs années.

Les différentes pratiques de méditation que j'explore depuis plus de 20 ans m'ont amené à développer une approche de libération intérieure à travers le souffle, le mouvement et le son.

Mon enseignement est à la fois doux et structuré dans un cadre rassurant qui laisse un espace ouvert à l'exploration personnelle, afin que chacun puisse avancer à son rythme.

Isabelle

Fondatrice d'une école de Yoga au Pays basque, j'enseigne depuis plus de 35 ans.

D'abord formée à la danse, je me suis tournée vers les arts martiaux internes chinois.

Ma rencontre avec le yoga, dans les années 1980, a marqué un tournant décisif dans mon parcours. La pratique et l'enseignement du yoga sont rapidement devenus le fil conducteur de ma vie.

Formatrice certifiée par T. K. V. Desikachar et par l'Institut Français de Yoga.

Mon enseignement conjugue rigueur et liberté, précision et sensibilité, tradition et adaptation.

Il me tient à cœur de transmettre un art du yoga vivant, où l'exploration intérieure se déploie avec profondeur et authenticité.



PAYS BASQUE LES FOUS DU VILLAGE

DU 11 AU 15 NOVEMBRE 2026

Arrivée le mercredi 11 novembre 2026 à 16h
Départ le dimanche 15 novembre 2026 à 16h

Tarif : 700€

Hébergement-Pension complète : 350€

Enseignement : 350€

DU 21 AU 28 FÉVRIER 2027

avec le musicien Ibanututa qui accompagnera le samâ

Arrivée le dimanche 21 février 2027 à 16h

Départ le dimanche 28 février 2027 à 12h

Tarif : 1050€

Hébergement-Pension complète : 490€

Enseignement : 560€

BOURGOGNE CHEZ KARO

DU 9 AU 15 AOÛT 2027

• Arrivée le lundi 9 août 2027 à 16h

• Départ le dimanche 15 août 2027 à 12h

TARIF : 935€

Hébergement-Pension complète : 375€

Enseignement : 560€

INSCRIPTION

Les inscriptions se font par mail à l'adresse suivante ;

lindaterarasas@gmail.com

Veuillez préciser votre nom, prénom, adresse complète, téléphone, courriel

ACOMPTE

• 150€ pour l'hébergement et la pension complète

• 150€ pour l'enseignement

« Aucune expérience préalable du yoga, de la méditation ou du travail corporel n'est nécessaire »