

# retraite yoga & céramique

en Italie  
18 — 24 juillet 2021



L'atelier de céramique TERRACOTTA vous propose une retraite yoga-céramique en Italie, au cœur de la Tuscia, région étrusque située entre le nord de Rome et le sud de la Toscane.

Une retraite autour de la terre et de l'énergie, sous le prisme de la créativité et de la détente, pour un véritable retour à la terre, aux sources.

Le yoga et la céramique ont énormément de points communs: créativité, sensations, cheminement, lâcher-prise, équilibre, conscience du corps, apaisement, ancrage, connexion à soi, introspection, joie.

La retraite aura lieu à VILLA CILENIA, villa entourée de douces collines et de villages médiévaux pittoresques, l'endroit idéal pour passer des moments en immersion dans la nature, dans une dimension calme et relaxante dédiée au bien-être et à la tranquillité.

Des cours de yoga et céramique dans un paysage unique et enchanteur, dans une oliveraie et un grand jardin parsemé de roses, jasmins et herbes aromatiques.

Une piscine, un parcours botanique-biodiversité, des visites à la découverte de la Tuscia pour les moments libres.

## En synthèse :

- Retraite Yoga-Céramique à Villa Cilenia (Viterbo / Civita di Bagnoregio)
- Durée: 6 (ou 7) nuits
- Thème du séjour: céramique, yoga et lâcher-prise
- 5 jours avec séances de céramiques et yoga
- Niveau: tous niveaux
- Randonnées ou visites touristiques
- Cuisine italienne (petit-déjeuner, brunch et diner)
- Semaine du 18-24/7 pour adultes (possible arrivée un jour à l'avance)
- Prix : 680€ pers. séjour en chambre quadruple, 770€ pers. en chambre double et 850€ pers. pour chambre individuelle.
- Nombre minimal 6 adultes (max 10)



**COVID-free:** Nous invitons tous les participants à nous envoyer leur test négatif avant le départ pour garantir la tranquillité et la santé de tous. Toutes les dispositions sanitaires sont prises. Les activités des ateliers et les repas seront organisés à l'extérieur.

Intéressé? Contactez-nous à cette adresse mail:  
[hello@terracotta-atelier.com](mailto:hello@terracotta-atelier.com)

**En savoir plus sur l'atelier TERRACOTTA :**  
[www.terracotta-atelier.com](http://www.terracotta-atelier.com) — fb & ig : @terracotta.atelier

**En savoir plus sur CILENIA :**  
[www.cilenia-agri.com](http://www.cilenia-agri.com) — [cilenia.agri@libero.it](mailto:cilenia.agri@libero.it)  
fb & ig : @cilenia\_agri

terra  
cotta

Cilenia  
AZIENDA AGRICOLA



## ateliers

Les ateliers seront donnés par Silvia et Nay, fondatrices de l'atelier TERRACOTTA à Bruxelles.

Les ateliers de céramique seront donnée par Silvia. Elle vous guidera au contact de la terre en vous enseignant les techniques de modelage. La céramique est un art millénaire qui se pratique dans le but de réaliser des objets d'artisanat et d'art soi-même, mais aussi d'exercer son sens créatif et de se relaxer. Malaxer l'argile, la transformer, la frapper, l'aplatir, ou la déformer répond à des besoins sensoriels, liés à nos émotions. Cela permet de libérer une grande énergie.

Les séances de yoga seront guidées par Nay ; professeure de yoga certifiée qui transmet avec passion une pratique complète et inclusive depuis 2016. Ses cours mettent une attention toute particulière sur l'alignement du corps et la fluidité de l'enchaînement des postures, pour un yoga dynamique en pleine conscience. Elle veille à répondre aux besoins et aux capacités de chaque corps, mettant l'accent sur la respiration pour un ancrage profond dans l'instant présent. Chaque cours est un mélange équilibré entre yoga restauratif et flow dynamique qui intègrent des séquences créatives et fun. L'intention de cette pratique ? Que chaque individu reparte léger, boosté et reconnecté à soi.

NB : Aucune expérience en Yoga ou en Poterie n'est requise pour pouvoir y participer.



## visites touristiques

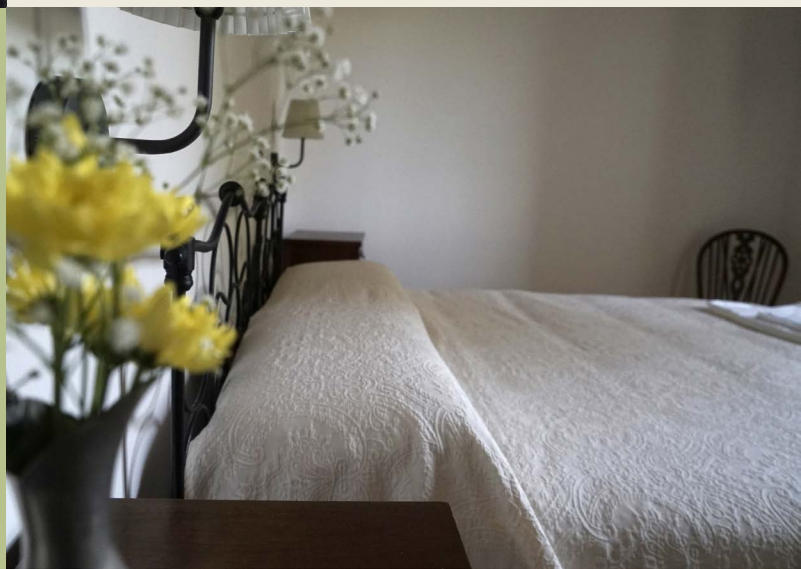
Des destinations proches permettent de découvrir des villages et des villes médiévales, des vestiges étrusques, romains et de la renaissance, des parcs naturels, les lacs de Vico et Bolsena, Civita de Bagnoregio ainsi que les eaux thermales des Terme dei Papi. Villa Cilenia proposera au groupe une visite chaque jour.

Les visites seront adaptées en fonction de l'organisation des ateliers et des conditions météorologiques.



## hebergement

Dans une magnifique villa du début du 20ème siècle, soigneusement rénovée, pour vous offrir le meilleur accueil. La villa propose d'élégantes chambres doubles, triples et quadruples. Deux grandes terrasses avec vue panoramique, un jardin paysager fleuri, un espace pour jeux d'enfant, un parcour botanique-biodiversité et une piscine au milieu des oliviers sont également à la disposition des hôtes.



## repas

Les brunchs et les dîners sains et gourmands sont cuisinés avec les produits du terroir, de saison aux saveurs des plantes aromatiques de notre ferme agricole et les recettes de la région. Repas végétarien possible, à communiquer avant arrivée.



## prix

680€ personne pour hébergement en chambre quadruple, 770€ pers. pour chambre double, 850€ pers. en chambre individuelle.

### INCLUS :

- Draps et serviettes de bain
- Pension complète (petit-déjeuner, brunch estival, diner) pendant 5 jours. Dîner du premier soir et petit-déjeuner du jour du départ. Vin de la région.
- 5 jours de cours de yoga et de céramique incluant tout le matériel.
- Accès piscine
- Transport de et vers l'aéroport et déplacements pour visites en groupe en mini-bus possible.

### NON INCLUS:

- Billets entrée visites touristiques
- L'assurance voyage
- Option : un atelier cuisine des découvertes de produits de la ferme.

## réservation & annulation

Réservez votre séjour en déposant un acompte de 30%. Le solde est à valoir 15 jours avant le départ.

La demande d'annulation déposée jusqu'à 15 jours avant le départ entraînera un remboursement de l'acompte versé.

Toute annulation de votre ou notre part pour des raisons liées à un test COVID positif entraînera le remboursement du montant versé.

## déroulé type d'une journée

08h00 — 09.30h

Yoga

09h30 — 10h30

Petit-déjeuner sur la terrasse

10h30 — 13h00

Temps libre\*

13h00 — 14h30

Brunch terrasse ou piscine

14h30 — 17h00

Séances céramique

17h00 — 18h45

Temps libre\*

18h45 — 19h30

Pratique yoga et relaxation au coucher du soleil

19h30

Apéritif en terrasse

20h30

Dîner

\*Temps libre : visites touristiques, excursions, repos à la piscine, balade, céramique libre.

Ce planning est donné à titre indicatif et peut être amené à être adapté.

Langues parlées : français, anglais, espagnole et italien.