

# RETRAITE 7 - 11 OCTOBRE 2023

RETRAITE DE YOGA ASHTANGA EN SARDAIGNE À LA CASA LI FERULI  
[HTTPS://WWW.CASALIFERULI.COM](https://www.casaliferuli.com)

## DATES

SAMEDI 7 OCTOBRE  
ARRIVÉE DANS L'APRÈS-MIDI À LA CASA LI FERULI, SITUÉE À 1.30 HEURE D'OLBIA  
[ORGANISATION D'UNE NAVETTE GROUPEE OU LOUER D'UNE VOITURE DEPUIS OLBIA]

MERCREDI 11 OCTOBRE  
DÉPART APRÈS LE BRUNCH

## TRAJET

SUGGESTION DE BILLETS: VOLS A/R [EASY JET]

ALLER LE 7 OCTOBRE  
DÉPART 11.00 HEURES [PARIS]  
ARRIVÉE 12.50 HEURES [OLBIA - SARDAIGNE]

RETOUR LE 11 OCTOBRE  
DÉPART 12.05 OU 15.30 [OLBIA - AVEC ESCALE]  
PAS DE VOL DIRECT RETOUR LE 11/10



PAULINE LAUMOND  
PROFESSEURE

## PROGRAMME

7 OCTOBRE  
ARRIVÉE À LA CASA LI FERULI VERS 15:00  
PRATIQUE RESTAURATIVE À 17:30  
DÎNER

\*\*\*

8-9-10 OCTOBRE  
3 JOURS DE PRATIQUE

2H DE PRATIQUE LE MATIN [DÉBUT DE PRATIQUE VERS 9H]

BRUNCH

TEMPS LIBRE  
FARNIENTE, BAINADES [PLAGE ACCESSIBLE À PIED DEPUIS LA MAISON],  
ET BALADES À LA DÉCOUVERTE DU MAQUIS SARDE ET DES ENVIRONS SUBLIMES.

ATELIERS À THÈMES  
[APPROFONDISSEMENT DE LA PRATIQUE OU PRATIQUES RESTAURATIVES]  
MASSAGES ET BALADES EN BATEAU [EXTRAS]

DÎNER

\*\*\*

11 OCTOBRE  
PRATIQUE ET DÉPART APRÈS LE BRUNCH

## PRATIQUE

LA PRATIQUE DU MATIN SE FERA SOUS FORME DE MYSORE. POUR CES FORMATS DE RETRAITE, J'AI À CŒUR DE VOUS FAIRE DÉCOUVRIR CETTE MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL DE L'ASHTANGA. C'EST UNE OCCASION UNIQUE POUR CHACUN D'APPROFONDIR SA PRATIQUE EN BÉNÉFICIAIRE D'UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL. QUE VOUS SOYEZ DÉJÀ AUTONOME, AVANCÉ OU DÉBUTANT... QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU DE PRATIQUE, CE FORMAT PERMETTRA À CHACUN D'ÉVOLUER EN GROUPE MAIS À SON PROPRE RYTHME ET D'ADAPTER LA PRATIQUE SI NÉCESSAIRE. POUR LES ÉTUDIANTS DÉBUTANTS, JE GUIDERAI LA PRATIQUE.

## CASA LI FERULI

CETTE ANCIENNE BERGERIE DU 18E SIÈCLE FACE À LA MÉDITERRANÉE, A ÉTÉ RÉNOVÉE POUR COHABITER AVEC L'ENVIRONNEMENT BRUT ET SAUVAGE DE L'ÎLE. ENTOURÉE À 360 DEGRÉS DE VÉGÉTATION, FACE À L'ÎLE D'ISOLA ROSSA C'EST UNE IMMERSION AU CŒUR DU MAQUIS SARDE, FACE À LA MER. JUSTE SON SILENCE ET CELUI DES ANIMAUX QUI L'HABITENT.

\*\*\*

ASHTANGA RETREAT FOR LOVERS OR FRIENDS :  
LES CHAMBRES PROPOSÉES SONT UNIQUEMENT PARTAGÉES.

LA MAISON PEUT ACCUEILLIR 10 PERSONNES

AVEC TROIS CHAMBRES DOUBLES [LIT KING SIZE PARTAGÉ]  
ET UN DORTOIR DE 4 LITS SIMPLES.  
CHAQUE CHAMBRE À SA SALLE DE BAIN PRIVÉE

UNE GRANDE PIÈCE DE VIE BAINÉE DE LUMIÈRE DONNE SUR UNE TERRASSE AVEC UNE CUISINE D'ÉTÉ, BARBECUE EN PIERRES ET FOUR TRADITIONNEL À PAIN, SOUS UNE PERGOLA.

\*\*\*

UNE CUISINE SAINE VÉGÉTARIENNE ET MÉDITERRANÉENNE  
CONCOCTÉE PAR DORINO NOTRE CHEF ITALIEN SUR PLACE.

LA PLAGE D'EAU TURQUOISE AU BOUT DU CHEMIN POUR LE FARNIENTE



CASA LI FERULI  
EXTÉRIEUR



CASA LI FERULI  
CHAMBRES



CASA LI FERULI  
INTÉRIEUR

## TARIFS & CONDITIONS

DUO [LIT KING SIZE PARTAGÉ].....1050 EUROS [PAR PERSONNE]  
DORTOIR DE 4.....850 EUROS [PAR PERSONNE]

INCLUS : LES PRATIQUES, L'HÉBERGEMENT ET LA RESTAURATION  
EN SUS : TRANSPORT, TRANSFERTS, EXTRAS

[RÉSERVATIONS PAR PAIEMENT D'UN ACOMPTE DE 350 EUROS]

PLACES LIMITÉES, CONTACTEZ-MOI POUR RÉSERVER OU POUR VOS QUESTIONS !