

HÔTEL LA PONCHE

RETRAITE YOGA & ÉCRITURE

SAINT-TROPEZ

DU 17 AU 20 NOVEMBRE



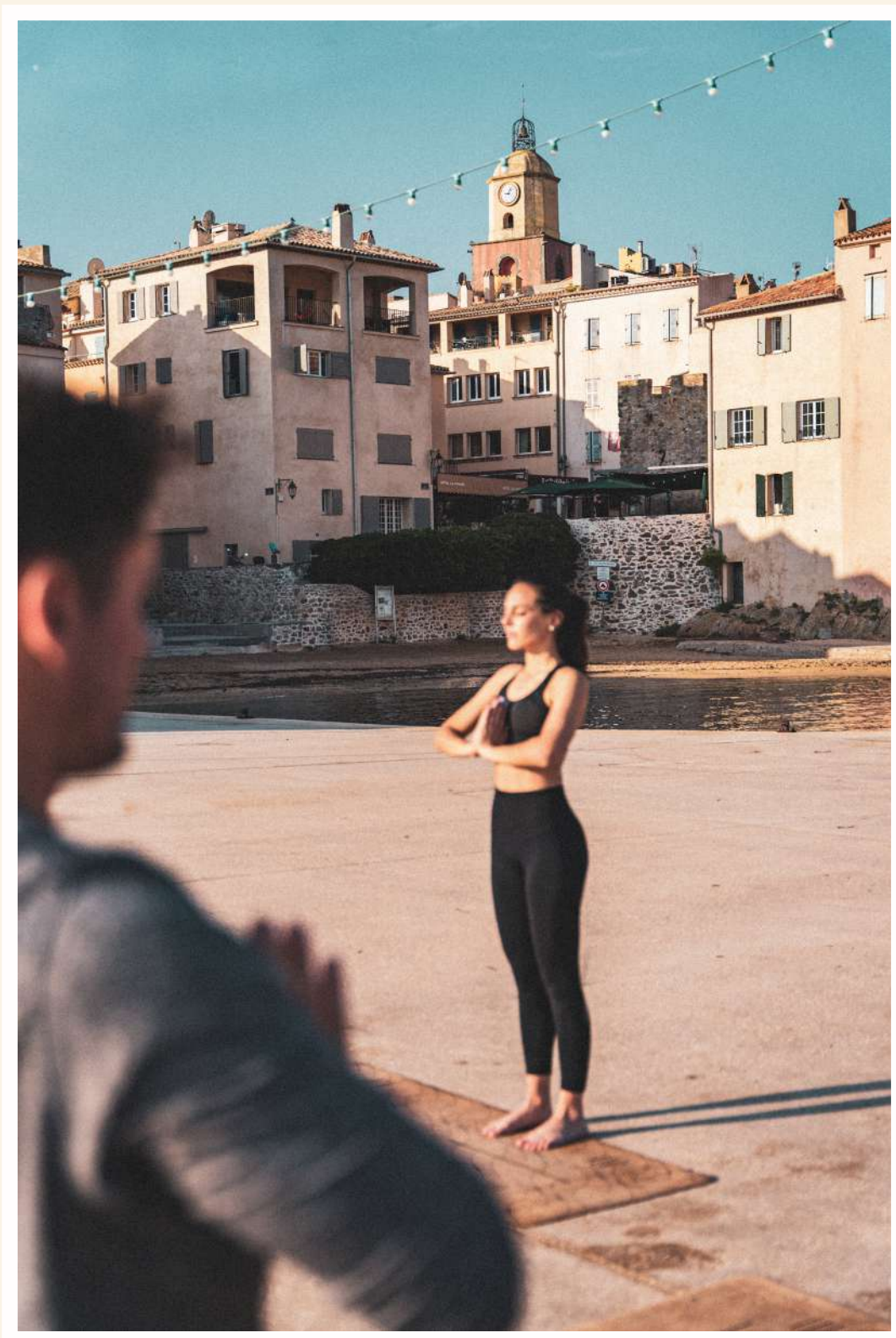


**RETRAITE YOGA & ÉCRITURE
À L'HOTEL LA PONCHE
AVEC ÉLODIE GARAMOND & LILIA HASSAINE**

En plein cœur du vieux village de Saint-Tropez se niche un petit paradis. La Ponche est un écrin d'exception, entre luxe et authenticité, un boutique hôtel mythique où se ressent le charme délicieux et un brin nostalgique du Saint-Tropez des années glammers, élégantes et artistiques... Ouvert jusqu'au 1^{er} janvier, l'Hôtel La Ponche offre un refuge pour se laisser aller avant de se reconnecter à l'énergie de la ville.

C'est dans cet eden que nous vous accueillons du jeudi 17 au dimanche 20 novembre pour quatre jours de retraite Yoga & Écriture menée par Élodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga Club, et l'écrivaine Lilia Hassaine. Quatre jours pour traverser l'hiver dans la douceur de vivre tropézienne, quatre jours pour accepter et transformer ses émotions au fil des mots, quatre jours pour délier son corps avec bienveillance et patience, avec tendresse et attention, quatre jours pour marcher, respirer, écrire, méditer, s'étirer, écouter la mer...

« J'ai pensé les ateliers d'écriture comme un prolongement de la pratique du yoga d'Élodie. Les exercices seront l'occasion d'une introspection, d'une plongée dans les méandres de votre imagination et de vos rêves. Tout comme le yoga, l'écriture est spirituelle, intérieure. Le langage change quand le corps change. Les mots sont à l'écoute, ils reflètent votre état d'esprit et vos états d'âmes. Pendant les heures dédiées à l'écriture, j'essaierai de vous faire ressentir à quel point chaque histoire mérite d'être racontée, fouillée, travaillée car elle dit quelque chose de vous-même, de vos obsessions et de votre passé. Votre inconscient sera votre guide. La mission des ateliers sera de vous en donner les clés. » Lilia



« Les émotions sont des messagères. Elles sont là pour nous indiquer que nous devons prendre des mesures fortes, dans notre vie et dans nos relations avec autrui. Tout comme il faut du temps pour se muscler, il en faut également pour renforcer notre capacité à accueillir nos émotions et à leur répondre au lieu de les fuir. Les accueillir pleinement aidera à trouver des solutions créatives et à profiter de chaque instant de sa vie. » Élodie

PROGRAMME**Jeudi 17 novembre**

- **11h30** - soft yoga
- **13h** - cercle d'ouverture et écriture des intentions
- **13h30** - déjeuner
- **15h** - atelier écriture : explorer freins et émotions
- **18h** - yin yoga
- **20h** - dîner des rêveurs (échange sur l'écriture des rêves)

Vendredi 18 novembre

- **7h30** - écriture de « mon rêve»
- **8h** - pranayama et marche méditative au lever du soleil
- **9h30** - petit-déjeuner et lecture des rêves
- **10h30** - temps libre et écriture émotionnelle
- **12h** - soft yoga
- **13h30** - déjeuner pique-nique
- **après-midi** - temps libre : massages, échanges et écriture
- **17h** - méditation et yin yoga
- **19h** - dîner
- **21h** - soirée d'écriture : émotions et altérité

Tarifs et réservation

Informations et réservation : direction@laponche.com

Tarif retraite 4j/3n : activités + repas + hébergement + transferts aéroport/hôtel + 30 minutes de massage

Solo : 1650€

Duo : 1130€ par personne

Vols recommandés depuis Paris

Transavia Paris-Toulon - jeudi 17/11 : 7h25

Transavia Toulon-Paris - dimanche 20/11 : 15h25 ou 21h05

(le programme sera adapté pour chacun en fonction des vols retours)

Hôtel La Ponche

5, rue des Remparts 83990 Saint Tropez

direction@laponche.com

+33 4 94 97 02 53

laponche.com

Samedi 19 novembre

- **7h30** - salutations au soleil, pranayama et méditation
- **9h** - petit-déjeuner
- **10h** - écriture et échanges sur les émotions
- **12h** - option : marche en silence
- **13h** - déjeuner lecture et partage des textes
- **14h30** - atelier pratique : les techniques d'écriture
- **16h30** - temps libre : massages, échanges et écriture
- **19h30** - dîner

Dimanche 20 novembre

- **8h30** - Vinyasa flow, pranayama & méditation
- **10h** - écriture libre
- **11h30** - brunch
- **13h** - écriture guidée : émotions du week-end
- **14h30** - lectures des textes, échanges et cercle de clôture
- **16h30** - départ



ÉLODIE GARAMOND, FONDATRICE DU TIGRE YOGA CLUB

Fondatrice du Tigre et enseignante de yoga, Élodie Garamond est l'auteure de plusieurs ouvrages chez Flammarion dont le dernier Yoga, Un Art de Vivre sorti en février 2022 est une encyclopédie dédiée au yoga. Partager cette discipline ancestrale à travers des retraites, des ateliers et événements est sa passion depuis de nombreuses années. Elle préside également l'Union des Professionnels du Yoga et anime Le Tigre Yoga Play, la plateforme #1 en France de cours de yoga en ligne, ainsi que Les Conversations du Tigre, un podcast pédagogique dédié au yoga lifestyle.



LILIA HASSAINE, ÉCRIVAINNE

Lilia Hassaine est journaliste, scénariste et romancière. À l'âge de 27 ans, elle publie son premier roman L'Œil du Paon dans la collection Blanche de Gallimard. En septembre 2021, son deuxième roman Soleil Amer figure sur la première liste du Prix Goncourt. Il a depuis été traduit dans cinq langues, et est en cours d'adaptation au cinéma.

