

Retraite d'automne dans les Cévennes
Au gîte Lascoutch à Soudorgues
Du 21 au 25 octobre 2026



PROGRAMME

- Mercredi: arrivée dès 17h
Accueil, pratique douce et dîner

- Du jeudi au samedi:
8h: Ashtanga Yoga style Mysore
10h30: Kriyas / Pranayama
12h: Déjeuner
16h-18h: Atelier (alternance Q&A, technique posturale, mantras védiques,
Yoga Restauratif)
19h: Dîner

- Dimanche:
8h: Ashtanga Yoga style Mysore
10h: Kriyas / Pranayama
11h: Brunch
12h: Fin

HEBERGEMENT

Chambre individuelle ou partagée (de 2 à 4 personnes).



LIEU

Le gîte Lascoutch est une propriété de 15Ha dans une vallée très calme des Cévennes méridionales, près du village de Soudorgues, au milieu de chênes verts et de châtaigniers, bordée par une magnifique rivière, la Salindrenque. Le lieu s'inscrit dans une démarche éco-responsable, privilégiant une manière de vivre dans et avec son environnement via la permaculture. Laurence, l'hôte, a créé cet endroit avec amour et soin au fil des ans. Corinne, la cuisinière, prépare des repas végétariens succulents.



ACCES

Soudorgues, 30460. 1h15 au Nord de Montpellier, 1h15 de Nîmes.

TARIFS

- Early bird jusqu'à fin août: 610€ chambre partagée (2 à 4 personnes), 610€ chambre pour un couple ou deux ami.es partageant le lit, 710€ chambre privée.

- Tarif normal : 650€ chambre (2 à 4 personnes), 650€ chambre pour un couple ou deux ami.es partageant le lit, 750€ chambre privée.

Un acompte de 200€, non remboursable ni échangeable, est à régler pour confirmer l'inscription.

INSCRIPTION

contact@mariegeoffroy.com

