



## Retraite du 16 au 18 septembre 2022

### *Espace entre Ciel & Terre au coeur du Jura*

#### CONCEPT

L'Espace entre Ciel et Terre est un lieu d'exception au coeur du Jura où se conjuguent raffinement et simplicité. En juin prochain, Marion et Natacha vous emmènerons dans cet endroit merveilleux au coeur de la nature pour 3 jours de bien-être, repos et détente.

#### LIEU

L'Espace entre Ciel et Terre est niché dans le hameau de Montavon au coeur de la nature jurassienne. Le lieu est entouré de forêts de prairies et de vergers fleuris ou enneigés, au rythme des saisons.

Situé à 650 m d'altitude, à seulement 10 petites minutes de Delémont, le cadre préservé et paisible du lieu vous séduira par sa sérénité.

Chacune des 11 chambres est différente et la décoration de ces dernières est baignée par l'énergie de la pierre qui porte son nom. Un artiste a pris soin de réaliser une fresque murale unique pour chaque pièce.

#### RESTAURANT

La cuisine est végétarienne, bio ou issue d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Vous aurez l'opportunité de déguster des repas frais et équilibrés.

#### PAVILLON PIERRE DE LUNE

Le pavillon de pratique tout ouvert sur la nature est l'endroit idéal pour pratiquer yoga, Pilates et méditation avec une vue magnifique.

## PROFESSEURES

### **Natacha Rutz**

Natacha est professeure de Yoga, Pilates (Matwork et aérien).

Elle est spécialisée en Vinyasa et Yin Yoga.

L'enseignement est devenu une passion et elle se forme continuellement au travers de workshops, formations continues etc.

*«Mon enseignement est bienveillant et doux, ouvert à tous, débutants ou expérimentés. Les cours que je propose sont de vrais espaces de rencontre pour se retrouver avec soi-même, des moments pour prendre soin de soi. Je souhaite vous accompagner durant ces 3 jours pour vous aider à prendre conscience de votre corps, vous permettre de vous détendre et vous donner des outils simples à utiliser au quotidien. Cela sera bien plus qu'une simple pratique de yoga mais un voyage intérieur.»*

### **Marion Commarmond**

Marion, fondatrice de la société MC Pilatesandmore. Elle est aussi danseuse, professeure de danse, de Pilates Mat, machines et instructrice et formatrice de Pilates aérien.

Elle invente également avec sa collaboratrice en France, la méthode "Petit Pilates " réservée aux plus jeunes voulant découvrir le fonctionnement du corps et l'anatomie.

*«Mon travail consistera à vous faire passer un agréable moment avec des prises de connaissances de votre part et surtout des éléments clés à rapporter à la maison pour vous aider dans votre quotidien. Outre la technique du Pilates , nous serons dans un moment de ressenti individuel , une bulle à soi.»*

## PROGRAMME

Du vendredi 16 septembre (arrivée dès 14:00) jusqu'au dimanche 18 septembre après-midi. Voici le programme qui vous sera proposé:

- Pratiques de Yoga : Vinyasa et Yin
- Pratiques de Pilates : Renforcement et étirement
- Pratiques de Pilates et yoga restauratif aérien
- Atelier découverte sur les huiles essentielles et confection d'un spray ou d'une huile
- Initiation à l'auto-massage
- Initiation au Pranayama (techniques de respiration)
- Méditation et Yoga Nidra
- Bain sonore au bols de cristal (soin individuel possible sur demande)
- Temps libre/repos/ballade

## TARIF

Le tarif comprend l'hébergement en pension complète, les pratiques de Yoga et Pilates, les méditations/bain sonore etc. et le matériel de pratique.

Le tarif ne comprend pas le transport ni les soins individuels.

### Tarif "early bird" jusqu'au 31 mai :

- Chambre 1 lit: CHF 899.-/pers
- Chambre 2 lits: CHF 650.-/pers
- Chambre 3 lits: CHF 550.-/pers

### Tarif dès 1er juin :

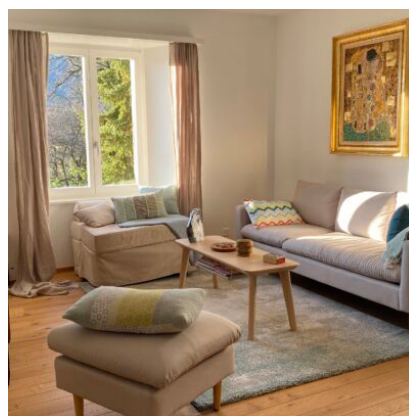
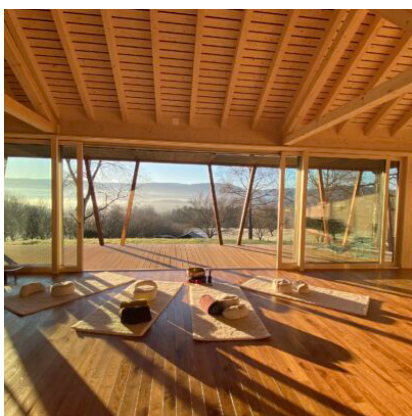
- Chambre 1 lit: CHF 999.-/pers
- Chambre 2 lits: CHF 750.-/pers
- Chambre 3 lits: CHF 650.-/pers

Un acompte de CHF 200.- est demandé pour valider l'inscription. Paiement échelonné ou en euros possible. Contactez-nous.

## CONDITIONS ANNULATION

*50% du prix total est remboursé si la participation est annulée jusqu'à 15 jours avant la retraite (soit le 1<sup>er</sup> septembre). A partir de cette date, la totalité du paiement est due, quelle que soit la raison de l'annulation.*

*N.B: en raison de la COVID-19, si des mesures Cantonale ou Fédérale interdisant la tenue de la retraite sont prises, la totalité du montant versé vous sera remboursé.*



**MC Pilatesandmore & Yoga Natacha - Inscriptions**

<https://mcpilatesandmore.com/#retraite> | [mcpilatesandmore@gmail.com](mailto:mcpilatesandmore@gmail.com)