

# RETRAITE YOGA & MASSAGE

## UN COCON POUR RÉGÉNÉRER SON ÉNERGIE EN PROFONDEUR

8 au 14 OCTOBRE 2023

ILE DE PROCIDA (NAPOLI)



à partir de 900€  
pour 6 nuits



Chambres partagées  
à 2 ou 3



1 Salle de bain par  
chambre



### LE LIEU

Au coeur de l'île de Procida, au large de Naples, vous résiderez dans un ancien monastère bénédictin, aujourd'hui dédié aux pratiques énergétiques et au soin de soi.



### PROGRAMME

- ✓ Kundalini yoga
- ✓ Yoga Nidra
- ✓ Méditation
- ✓ Massage ayurvédique
- ✓ Repas végétariens
- ✓ Soins énergétiques en option

DU 8 AU 14 OCTOBRE 2023

# RETISSER LE LIEN À SOI EN PASSANT PAR LE CORPS



Venez restaurer votre énergie en profondeur grâce aux pratiques de yoga et massage, avant d'entrer dans la saison hivernale dans le cadre exceptionnel de Procida. Elle est, avec Capri et Ischia, une des trois îles du golfe de Naples. Elle a su conserver son charme et son authenticité, en restant préservée du tourisme de masse.



## **CAMILLE SOUSTRA & CAROLINE KAYSER**

VOUS PROPOSENT UNE SEMAINE DE  
PRATIQUES DE YOGA & SOINS  
AYURVÉDIQUES DANS CET ECRIN DE  
VERDURE FACE A LA MÉDITERRANÉE



DU 8 AU 14 OCTOBRE 2023



## UN CADRE HORS DU TEMPS, DANS LA DOUCEUR MÉDITERRANÉENNE

Situé à la pointe de l'île, le site est à la fois à 10 minutes à pied de la marina Chiaollela, des plages et restaurants, tout en étant complètement isolé.

Vous serez logé en chambres partagées à 2 ou 3. Chaque chambre dispose d'une salle de bain privative, de la climatisation et du wifi.

Elles sont toutes de même taille, avec une vue mer.



**3 TERRASSES  
2 SALLES DE  
PRATIQUE  
CHAMBRES  
AVEC VUE MER**

Les repas seront végétariens, préparés sur place. Notre cheffe Keo associera des ingrédients locaux à sa cuisine colorée et gourmande.

Vous pratiquerez chaque matin du kundalini yoga, et en fin de journée du yoga nidra ou de la méditation. Vous recevrez un massage ayurvédique du corps entier (Abhyanga). Lors de votre temps libre vous pourrez profiter du lieu et des plages de l'île.

DU 8 AU 14 OCTOBRE 2023



## CAMILLE SOUSTRA

Après un burn out dans son dernier poste de directrice de communication, Camille s'ouvre à la pratique du yoga dans sa reconstruction. Elle se forme en yoga Kundalini, mais aussi en yoga Nidra et Reiki. Elle est aujourd'hui coach professionnelle et formatrice, elle accompagne les femmes en reconversion, les salariés et dirigeants en entreprise à cultiver leur sérénité dans le changement et l'incertitude.

## CAROLINE KAYSER

Après un parcours professionnel dans la communication, le voyage et la presse de luxe, Caroline se forme aux massages ayurvédiques au centre Tapovan en Normandie. Elle y travaille une dizaine d'années en tant que thérapeute-masseuse et chef de cure. Parallèlement elle continue de se former à l'Ayurveda. Elle propose des soins à Paris dans son cabinet, des cures et des formations.



## PROGRAMME

---

- ✓ Kundalini yoga tous les matins
- ✓ 2 sadhanas dans la semaine
- ✓ Méditation et yoga Nidra en fin de journée
- ✓ Un massage ayurvédique Abhyanga dans la semaine
- ✓ Brunch et dîner végétariens
- ✓ Soins énergétiques et ayurvédiques complémentaires en option

## TARIFS

---

**Pour les 6 nuits du 8 au 14 octobre 2023 :**

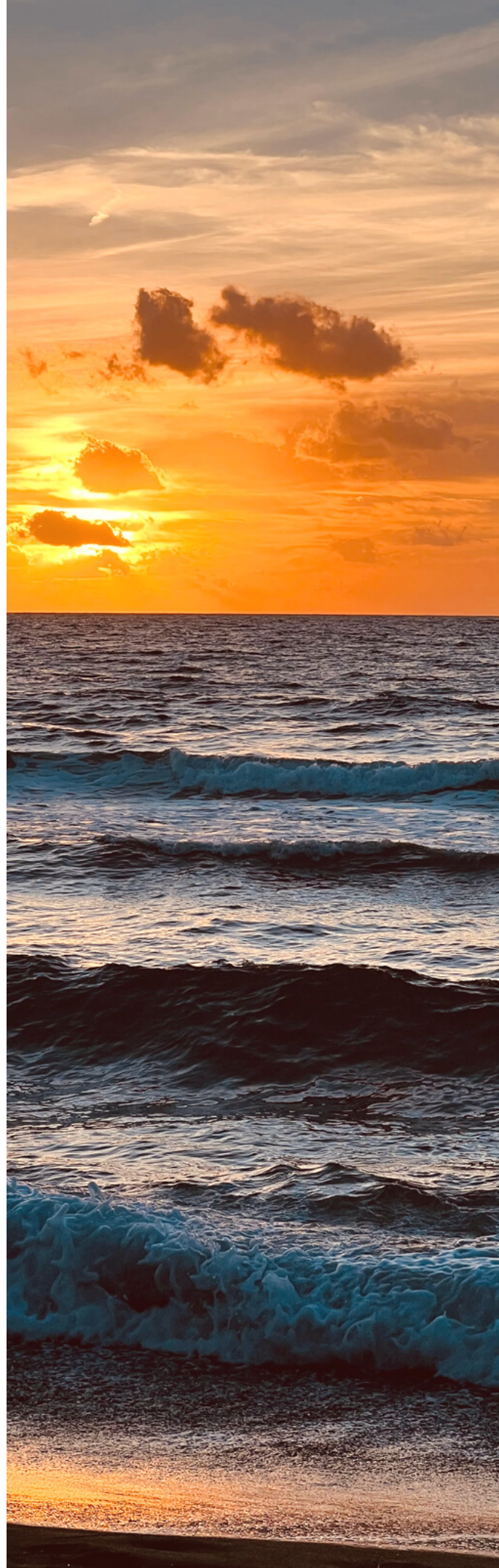
**990€** : logement en chambre partagée à 2

**900€** : logement en chambre partagée à 3

Le tarif comprend **deux pratiques de yoga quotidiennes, les repas (brunch et dîner), un massage Abhyanga** et le logement sur place en chambre partagée.

Le tarif ne comprend pas le transport en avion et ferry pour rejoindre l'île de Procida et tous les frais annexes associés.

L'arrivée a lieu le **dimanche 8 octobre** à partir de 16h, et le départ le **samedi 14 octobre** matin avant 11h.



# CONDITIONS DE RÉSERVATION

---

Pour réserver votre place, un **acompte de 200€ est demandé à l'inscription** à la retraite, avant le 17 août 2023. Il doit être versé sur le compte de la société

Proserpina en précisant votre nom dans l'objet :

IBAN : FR76 1741 8000 0100 0024 2437 569

BIC : SNNFR22XXX

Cet acompte fait office d'arrhes et ne sera pas restitué en cas d'annulation après le 6 septembre (sauf si la retraite devait être annulée pour des raisons sanitaires ou faute de participants). Un **second acompte de 300€** sera à régler au **1er septembre** par virement bancaire sur le même compte, et **le solde avant le 2 octobre. Inscriptions jusqu'au 16 août 2023.** Le nombre de chambres étant limité, il est conseillé de réserver le plus tôt possible.

## SOINS EN OPTION

---

Pour des raisons d'organisation, merci de nous préciser en amont les soins que vous souhaitez recevoir en complément du massage Abhyanga.

### **Soins ayurvédiques :**

Shirochampi : massage de la tête et des épaules, assis - 25€ - 20mn

Soin Kansu® : Massage des pieds avec un bol Kansu®- 55€ - 40mn

### **Soin Reiki :**

Séance de Reiki avec Camille - 90€ - 1h





## ACCES

---

**Naples est à 2h de Paris** en avion, une fois sur place le port est à 20mn de l'aéroport en taxi ou Alibus. **Procida se rejoint en bateau** rapide (Aliscafo, trajet 40mn) depuis le port napolitain 'Molo Beverello', ou en ferry traditionnel (Traghetto, trajet 60mn) depuis le port 'Calata di Massa'. Les horaires de bateaux sont sur : [visitprocida.com](http://visitprocida.com)

A votre arrivée sur l'île, des **petits bus desservent Chiaollela** ou des **taxis auxquels il faut indiquer précisément : Torre di Santa Margherita Vecchia**

## CONTACTS

---

### **Camille Soustra**

Tel : +33 6 47 35 30 01

Mail : [camille.soustra@gmail.com](mailto:camille.soustra@gmail.com)

Instagram : [camille\\_soustra\\_coaching](https://www.instagram.com/camille_soustra_coaching)

Site : [camillesoustra.fr](http://camillesoustra.fr)

### **Caroline Kayser**

Tel : +33 6 16 98 69 49

Mail : [carolinekayser@live.fr](mailto:carolinekayser@live.fr)

Instagram : [carolineanne\\_kayser](https://www.instagram.com/carolineanne_kayser)

Site : [ayurvedique-massage.com](http://ayurvedique-massage.com)