

RETRAITE RESONANCES D'AUTOMNE

DU 2 AU 4 OCTOBRE 2026

AVEC MARIELLE, AMANDA, CO ET NATHALIE
ECOVILLAGE DE TORRI SUPERIORE (ITALIE)



KAMANA O

DU 2 AU 4 OCTOBRE 2026

Retraite
de Yoga
Résonances d'automne

Ecovillage Torri Superiore - Italie
une bulle de bien-être en pleine nature à 1h d'Antibes

YOGA - QI GONG - MÉDITATION - MASSAGES - BAINS SONORES
SÉJOUR DE 3 JOURS - 2 NUITS (TOUT COMPRIS)
350 euros / personne

WWW.KAMANA O.FR

Résonances d'automne : Retraite à Torri Superiore



Alors que l'automne pare la Ligurie de ses teintes fauves, l'éco-village médiéval de Torri Superiore, véritable joyau de pierre niché dans l'arrière-pays italien, nous ouvre ses portes. Dans ce cadre hors du temps, entre mer et montagnes, venez vivre une parenthèse dédiée à l'intériorité et à la douceur de vivre.

Un programme au rythme de la saison

Ce séjour multidisciplinaire est une invitation à ralentir et à s'écouter. Profitez d'un accompagnement complet mêlant :

- **Pratiques collectives** : Yoga, Qi Gong, méditation, respirations et bains sonores pour harmoniser vos énergies.
- **Connexion profonde** : Marches en pleine nature et bains de rivière pour les plus audacieux.
- **Art de vivre** : Une alimentation savoureuse, cuisinée avec les produits frais et locaux du village.

Des soins individuels pour un voyage sur mesure

En complément des ateliers de groupe, vous aurez la possibilité de réserver des séances individuelles (en option) avec nos praticiennes pour approfondir votre processus de régénération :

- **Le Shiatsu avec Amanda** : Une approche énergétique japonaise pour relâcher et rééquilibrer la circulation du Qi.
- **Le Massage Balinais** : Un soin complet alliant douceur et tonicité pour dénouer les tensions, relancer l'énergie et apaiser le mental.
- **Le Massage Sonore avec Marielle** : Une immersion vibratoire où les bols agissent au cœur de vos cellules pour une relaxation absolue.
- **Travail sur le Corps Emotionnel avec Co** : Notre Souffle est un outil thérapeutique pour débloquer notre capacité d'auto guérison pour libérer les tensions, les émotions et éclairer vos questionnements du moment.

L'Essentiel : Yoga, Qi Gong, vibrations, nature sauvage et lumière dorée... Retrouvez dans cette retraite, le temps d'un week-end, toutes les sources dans lesquelles vous puiserez votre énergie vitale pour préparer l'entrée dans l'automne.

À noter : Les séances individuelles sont à prévoir lors de votre inscription afin de garantir la disponibilité de nos intervenantes.



Programme de la retraite « Résonance d'automne »

Vendredi 2 octobre

Accueil à partir de **16h00** à l'Éco-village de Torri (10 km de Vintimille)

- **18h15 – 19h00** : Pratique de Yoga pour délasser le corps après le voyage
- **20h00** : Dîner
- **21h00 – 22h00** : Bain sonore pour installer le relâchement profond

Samedi 3 octobre

Mise à disposition de boissons chaudes avant la pratique

- **08h00 – 09h00** : Séance de Qi Gong pour lancer la journée en douceur
- **09h00** : Petit-déjeuner
- **09h30 – 11h00** : Marche active sur les sentiers environnants
- **13h00** : Déjeuner
- **14h00 – 17h30** : Temps libre
Possibilité de séances individuelles sur réservation : – Massage Balinais – Shiatsu (Amanda) – Massage sonore (Marielle) – Travail sur le Corps Émotionnel (Co)
- **18h00 – 19h30** : Yoga relaxant / Yoga Nidra
- **20h00** : Dîner
- **21h00 – 22h00** : Méditation

Dimanche 4 octobre

Mise à disposition de boissons chaudes avant la pratique

- **08h00 – 09h00** : Séance de Yoga Taoïste
- **09h00** : Petit-déjeuner
- **10h00 – 11h30** : Bain sonore au bord de la rivière (selon conditions météorologiques)
- **13h00** : Déjeuner
- **14h00 – 17h30** : Temps libre
Possibilité de séances individuelles sur réservation (mêmes prestations que le samedi)
- **18h00** : Fin de la retraite

Informations générales

SÉJOUR DE 3 JOURS / 2 NUITS – TOUT COMPRIS

Du vendredi 2 octobre 2026 (16h00) au dimanche 4 octobre 2026 (18h00)



Tarif : 350 € par personne

(Couchage en chambre double ou triple)

Ce qui est inclus dans le tarif

- Pratiques quotidiennes : Yoga, Qi Gong, Méditation
- Bains sonores collectifs
- Hébergement
- Tous les repas
- Promenades en nature

Les séances individuelles de bien-être sont proposées en option.

Modalités d'inscription

Pré-inscription obligatoire en ligne sur : www.kamano.fr

→ Choisir le menu « **Retraite Yoga** »

Échéancier de paiement :

- **Réservation** : 80 € à l'inscription (avant le **23 mai 2026**)
- **Acompte** : 120 € (avant le **15 juin 2026**)
- **Solde** : 150 € (avant le **9 septembre 2026**)

Conditions générales de vente consultables en annexe.

Séances bien-être individuelles (en supplément)

18 créneaux uniquement disponibles – Réservation obligatoire lors de la pré-inscription en ligne.

| Séance | Durée | Tarif | Intervenante |
|---------------------------------|--------------|--------------|---------------------|
| Massage Balinais (aux huiles) | 1 h | 70 € | Amanda |
| Shiatsu (acupression japonaise) | 1 h | 50 € | Amanda |
| Massage sonore | 1 h | 50 € | Marielle |
| Travail sur le Corps Émotionnel | 1 h | 50 € | Co |

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE (CGV)

Applicables à compter du 01/05/2026

Les présentes conditions générales de vente constituent le socle de la négociation commerciale. Elles sont systématiquement adressées ou remises à chaque participant afin de lui permettre de s'inscrire à la retraite.

Elles détaillent les droits et obligations de l'Écovillage Torri Superiore et des participants dans le cadre de la retraite « **Résonances d'automne** » qui se déroulera du **2 au 4 octobre 2026**.

Toute inscription implique l'acceptation sans réserve des présentes conditions générales de vente. Le formulaire d'inscription comporte la mention suivante :

« Je reconnais avoir pris connaissance et j'accepte les conditions générales de vente ».

Prix

Les prix indiqués sont ceux en vigueur au jour de l'inscription. Ils sont exprimés en euros et calculés toutes taxes comprises (TTC).

Modalités de paiement

- **Inscription** : 80 € à régler avant le **23 mai 2026**
- **Acompte** : 120 € à régler avant le **15 juin 2026**
- **Solde** : 150 € à régler avant le **9 septembre 2026**

L'inscription devient ferme et définitive dès la réception du premier règlement de 80 €.

Annulation par le participant

En cas d'annulation de la part du participant **moins de 20 jours** avant le début de la retraite, l'intégralité des acomptes versés sera conservée par l'association, sauf cas de force majeure dûment justifié (certificat médical ou justificatif officiel).

Si le solde n'est pas réglé au plus tard le **9 septembre 2026**, la place sera automatiquement annulée et les acomptes déjà versés conservés. Un rappel sera envoyé avant cette échéance.

En procédant au règlement de votre inscription, vous reconnaissez avoir pris connaissance des Conditions Générales de Vente et les acceptez pleinement et sans réserve.