

# Yoga avec Hém

## Retraite Védique

du dimanche 26 juillet au samedi 1<sup>er</sup> août 2026  
Domaine de l'Abbaye de Lanvaux, Morbihan



Cette retraite est une invitation à vous immerger au cœur de la tradition indienne, 7 jours intensément dédiés à la découverte de la **culture védique**. Vous vivrez avec le rythme de vie de l'Inde ancienne : la **pratique du yoga au lever du jour, les temps de silence, la méditation, les chants sacrés, la participation aux offices et aux rituels quotidiens**. Vous explorerez un art de vivre fondé sur l'harmonie, la conscience et la simplicité, retrouvant ainsi le lien entre le corps, l'âme et la nature.

### Programme quotidien

- Lever avec le jour
- Pratique posturale méditative
- Rituels sacrés quotidiens
- Offices
- Temps de silence
- Chants sacrés
- Cours de philosophie
- Apprentissage des piliers de la culture védique
- Partage en silence de repas à base d'aliments bio, sains et goûteux

### Engagements

Durant le séjour :

- réduire au minimum les conversations mondaines et privilégier les échanges sur la spiritualité afin de cultiver une sociabilité plus profonde et s'acheminer vers la paix intérieure ;
- rester en compagnie de paroles, actions et pensées saines, tournées vers l'âme ;
- prendre ses repas en silence en honorant les aliments ;
- porter uniquement des vêtements en coton, laine ou autres fibres naturelles, dont un short *pune* et T-shirt pour la pratique posturale ;
- s'abstenir d'utiliser téléphone, tablette ou ordinateur.

Eau et tisanes à volonté (ni thé, ni café)

L'Abbaye de Lanvaux est un espace non fumeur.

### Prix

Cours et pension complète par personne :

- Chambre double partagée : 1085 € (élèves du cursus Alignement ou ayant déjà participé à un stage : 1035 €)
- Chambre individuelle : 1205 € (élèves du cursus Alignement ou ayant déjà participé à un stage : 1155 €)
- Chambre privée avec salle de bain : 1285 € (élèves du cursus Alignement ou ayant déjà participé à un stage : 1235 €)

### Arrivée/ départ

Une navette est organisée à partir de et vers la gare d'Auray aux horaires suivants (15 € pour l'aller-retour)

- Départ de la gare d'Auray le dimanche 26 juillet à 16h
- Départ de l'Abbaye de Lanvaux le samedi 1<sup>er</sup> août à 15h



Inscriptions et règlement sur <https://lestudiodehem.com/stage-de-yoga/>

