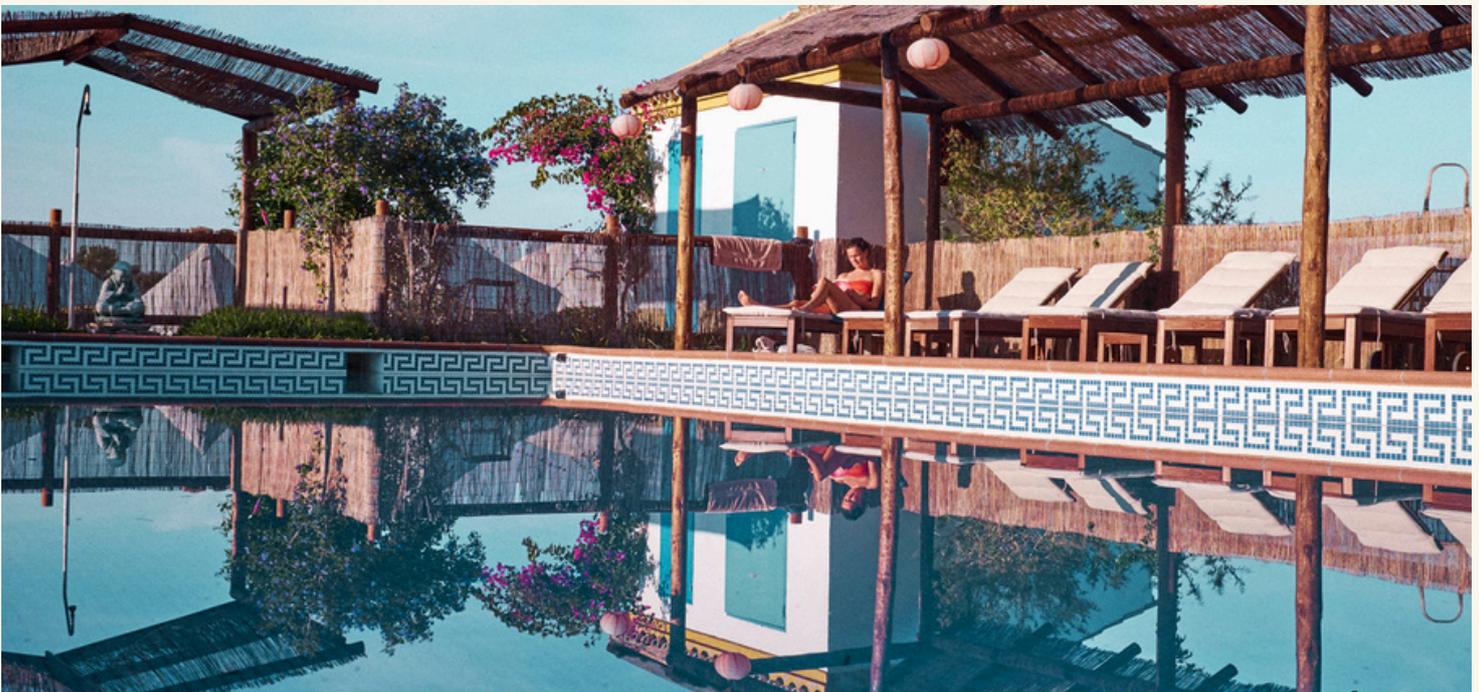


# RETRAITE DE YOGA EN ANDALOUSIE



**Au Centre Suryalila avec Mandy  
du 15-20 novembre 2025**

- Centre de grand qualité  
(prix pour meilleur centre en Europe )
- Hébergement de charme
- 3 Repas buffets végétarien,  
bio et de qualité par jour
- 10 cours de Yoga dynamique et  
doux
- Tranquillité garantie !
- Soleil 300 jours/an
- 12 personnes max



# LE PROGRAMME YOGIQUE

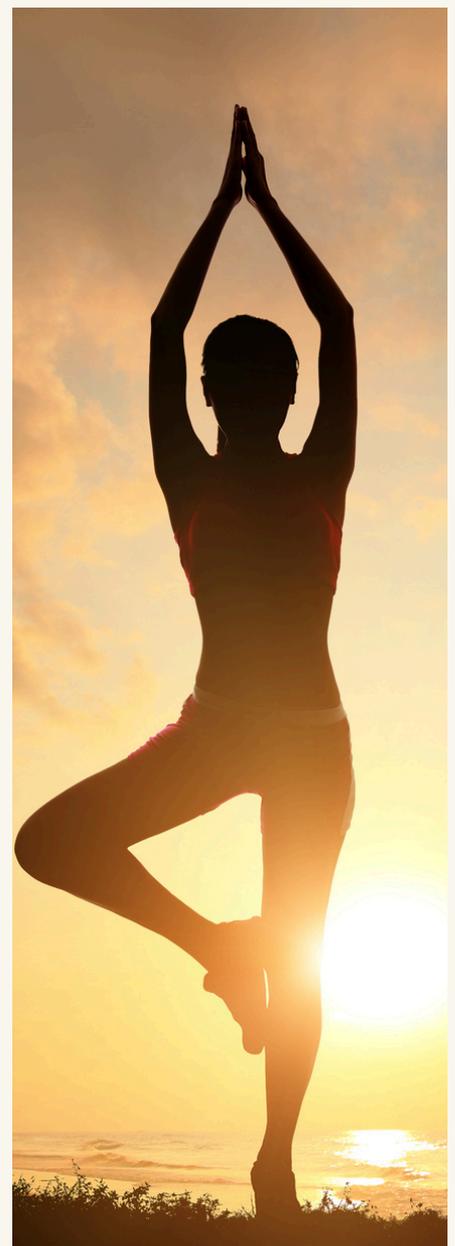
Chaque cours est basé sur la respiration, l'alignement, la posture initiale. Depuis ces bases fondamentaux, nous évoluons vers des thèmes plus spécifiques, plus ou moins dynamiques, toujours en conscience et en sécurité. Ces thèmes comprennent, par exemple, l'ouverture du cœur, les équilibres, les flexions en avant, les torsions..,

## SENTIR SA PRATIQUE ÉVOLUER

- Laisser son mental en pause!
- Se relaxer et se régénérer !
- Se recentrer !
- Intégrer les bases d'un corps fort et souple.

## RETROUVER SON ÉQUILIBRE!

- 5 cours dynamiques matinaux
- 5 cours thérapeutiques/ doux en soirée





# MANDY

## -MA PETITE HISTOIRE, LE YOGA QUE J'ENSEIGNE ET POURQUOI J'ENSEIGNE LE YOGA



La santé a toujours été une partie essentielle de ma vie. Depuis mon enfance, le sport et le mouvement m'ont semblé être la réponse et la solution à beaucoup de situations et cela est encore le cas à 53 ans !

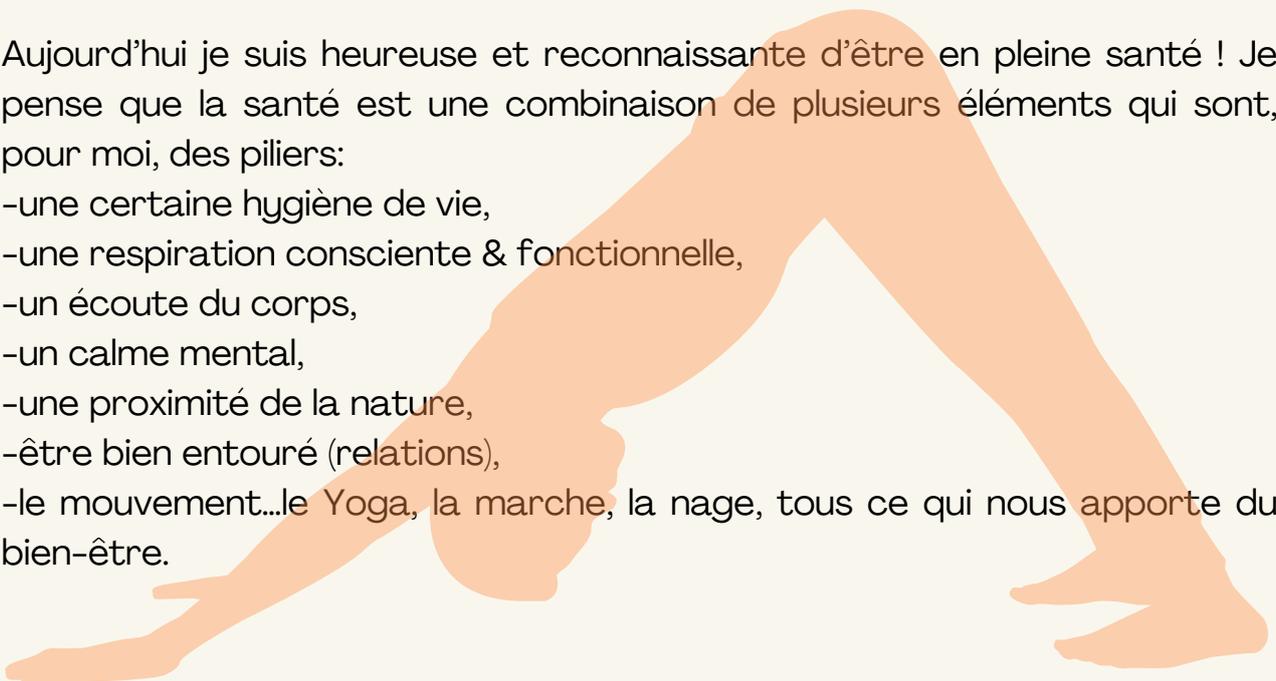
Les Pyrénées m'ont de suite séduit à 20 ans ! J'ai pu travailler en refuges de montagne et puis devenir Accompagnatrice en Montagne, chose qui m'a semblé impossible avant, n'étant pas 'de la montagne' !

J'ai découvert le Yoga un peu sur le tard, mais il n'est jamais trop tard !

J'ai pris l'opportunité de passer mon premier qualification de professeur de Yoga à 42 ans et depuis, cette discipline continue de m'offrir des ouvertures et compréhensions que me remplissent. Le Yoga est une partie intégrante de ma vie. J'ai continué, je continue, j'espère toujours continuer à me former, à apprendre, à tenter de comprendre, à explorer la vie à travers le Yoga (mais pas que...!)

Aujourd'hui je suis heureuse et reconnaissante d'être en pleine santé ! Je pense que la santé est une combinaison de plusieurs éléments qui sont, pour moi, des piliers:

- une certaine hygiène de vie,
- une respiration consciente & fonctionnelle,
- un écoute du corps,
- un calme mental,
- une proximité de la nature,
- être bien entouré (relations),
- le mouvement...le Yoga, la marche, la nage, tous ce qui nous apporte du bien-être.



Ces éléments sont des recherches permanents pour moi. Certains sont plus évidents, d'autres sont « Work in progress » 😊 Peu importe, cette quête me semble la chose la plus importante de la vie ! Si notre corps et notre esprit vont bien, nous trouvons un apaisement...  
Quoi de mieux pour évoluer dans cette vie ?!

Ayant pratiqué le Yoga et l'enseignement de Yoga depuis plus de 10 ans maintenant, je suis plus que jamais convaincue par cette discipline. Je comprends de plus en plus ce qui est important, même si il me reste énormément à apprendre encore !

Je vois l'importance de la simplicité dans notre pratique et dans la vie en général. Dans une vie souvent compliquée, revenir vers les fondements, l'essentielle, me paraît vitale. Je pense que c'est dans cette simplicité qu'on peut se ressourcer réellement. Je suis convaincue qu'il y a des choses à faire pour aller mieux et que beaucoup de ces 'choses' ne sont pas des révélations incroyables, ne sont pas si difficiles ; elles sont, au contraire, plutôt 'basiques'. Mais nous avons parfois, souvent, besoin d'être rappelés, de se rappeler, d'y revenir pour se souvenir ce qui nous importe et ce qui importe pour ce monde.

J'aime vraiment transmettre et l'enseignement de Yoga me donne l'opportunité de partager ce que j'ai pu apprendre, par des 'apprentissages formelles' mais aussi par mes expériences et explorations sur mon tapis et en dehors.

Le Yoga me plaît énormément à tous niveaux mais ce qui me touche le plus, c'est le 'globalité' de ce discipline, qui permet d'aider une telle diversité de personnes et le fait qu'on peut toujours adapter la pratique à la personne pour qu'elle bénéficie pleinement.

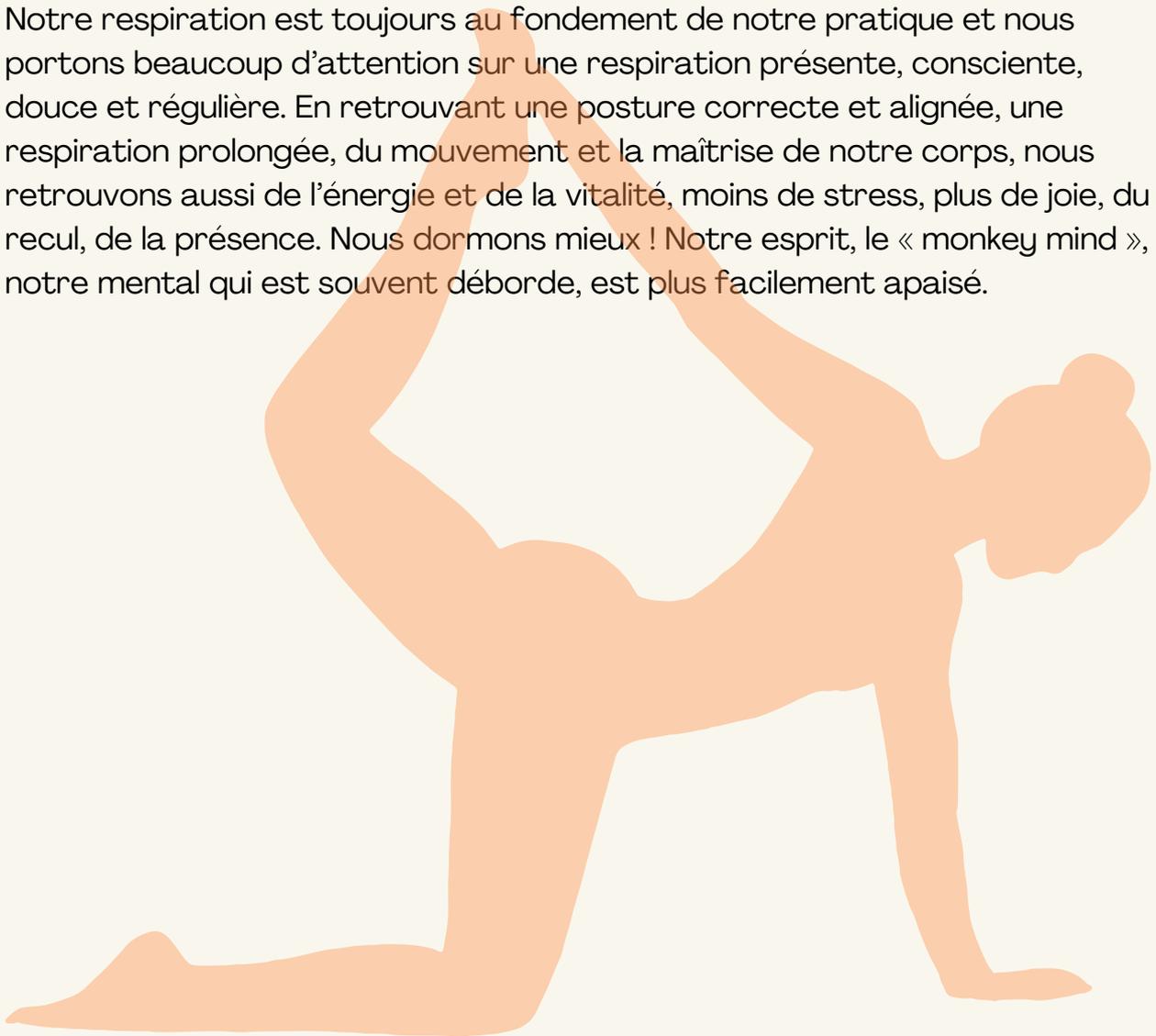
Aller ailleurs, découvrir, explorer, être parfois en dehors de nos zones de confort, en situation de retraite par exemple, est intéressant et enrichissant. Je pense que c'est souvent ici qu'on se comprend le mieux.



Le yoga que je pratique et que j'enseigne est basé sur une combinaison d'apprentissages et de formations que j'ai suivis. Ces formations comprennent l'Ashtanga, le Vinyasa et la méthode « LYT Yoga », élaborée par une kinésithérapeute Américaine (Lara Heimann) qui cherche toujours une forme de mouvement qui soit « durable » et fonctionnel pour pouvoir garder de la mobilité, de la force, de l'équilibre, de la souplesse le plus longtemps possible dans notre vie. Et cela est vraiment possible !

Cette pratique offre des mouvements variés, sur des plans différents, agréables, qui ouvrent notre corps, aidant aussi à garder notre esprit ouvert et la neuro-plasticité de notre cerveau. Nous sommes surtout attentive à l'emplacement du bassin et la colonne vertébrale pour faire mobiliser en sécurité.

Notre respiration est toujours au fondement de notre pratique et nous portons beaucoup d'attention sur une respiration présente, consciente, douce et régulière. En retrouvant une posture correcte et alignée, une respiration prolongée, du mouvement et la maîtrise de notre corps, nous retrouvons aussi de l'énergie et de la vitalité, moins de stress, plus de joie, du recul, de la présence. Nous dormons mieux ! Notre esprit, le « monkey mind », notre mental qui est souvent débordé, est plus facilement apaisé.





## LE METHODE "LYT"

Elaboré par une kinésithérapeute Américaine, Professeur de Yoga, Lara Heimann, une méthode "intelligemment révolutionnaire"!!

Pour que notre pratique soit durable et fonctionnelle, elle nous éclaire sur comment aller vers de meilleurs mouvements pour une vie meilleure...

Toute en respectant les bases d'un Yoga plus traditionnel, LYT se concentre sur l'importance de garder notre bassin en neutre, d'où nos mouvements sont sûrs et ancrés.

Renforcer notre centre est une partie essentielle de cette pratique.

A la base, ce style est plutôt dynamique mais peut, et est souvent, adapté afin que chacun trouve son rythme et une pratique du Yoga qui lui va bien.

Je mets une grande priorité sur la respiration car cela est une partie fondamentale d'une santé globale pour moi.

Vous trouverez des mouvements variés, sur des plans différents, agréables, qui ouvre notre corps, aidant aussi à garder notre esprit ouvert et la neuroplasticité de notre cerveau.

Ces cours ne seront peut être pas si différent d'un cours de Vinyasa que vous aurez déjà pratiqué, avec quelques postures en moins et quelques unes en plus !!!

# L'ESPRIT *de la* RETRAITE

Ce stage de Yoga est l'occasion d'approfondir sa pratique et s'immerger dans la pratique avec 3 à 4h de cours tous les jours.

Une 'retraite' donne plutôt le notion d'une démarche personnelle, une recherche plus profonde ; le terme 'retraite' vient du latin 'retrahere' qui signifie se retirer. C'est l'idée donc de se mettre à l'écart du monde et de prendre un temps pour soi, se retrouver. Nous avons ici le temps dans notre pratique et aussi en dehors de notre pratique pour 'laisser absorber' et pour se reposer. Nous sommes dans un lieu idéal où la tranquillité est particulièrement présent.



Les cours suivront des thèmes spécifiques chaque jour avec des pratiques plus dynamiques en matinée, plus doux, parfois thérapeutique en fin de journée. La méditation et le pranayama feront partie de nos cours. Notre respiration est une partie essentielle de toutes nos pratiques. Apprendre à respirer d'une manière prolongée et régulière, comprendre ce que c'est une respiration fonctionnelle, peut changer notre vie ! Le stress est directement mieux appréhendé et un bien-être général se fait sentir dans notre Yoga ainsi que dans notre quotidien.

Votre temps en dehors du Yoga est à vous! Chacun peut se balader dans les beaux environnements, se baigner dans la piscine eau-salé, lire, écrire, se reposer...

# LES PRIX



## Compris dans le Prix:

- 5 nuits & 5 jours au Centre Suryalila
  - 3 Repas style buffet végétarien, bio, délicieux & varié chaque jour
  - Libre service café, thé, eau fraîche
  - Accès à la piscine eau-salée, éco-sauna (moments spécifiques) & espaces détente du centre
  - 10 cours de Yoga
  - Transferts depuis et vers l'aéroport de Séville et Suryalila
- (Nous essayons de regrouper un maximum les arrivés et les départs.)

Chambre partagé à 4 : 775€

Chambre partagé à 2: 1120€

Yurt/Mini-dôme/Eco-casa partagé à 2: 845€

(Pour une chambre seule/autre hébergement, à demander)



## Non-Compris dans le Prix:

- Toutes boissons/nourriture en plus
- Massages disponibles sur place



# CONTACTS, LIENS, TRANSPORT POUR Y ARRIVER

Suryalila Retreat Centre : <https://suryalila.com/>

LYT Yoga Méthode:LYT Yoga® – the only yoga developed by a physical therapist



## Avion :

- vols de plusieurs villes français à Séville



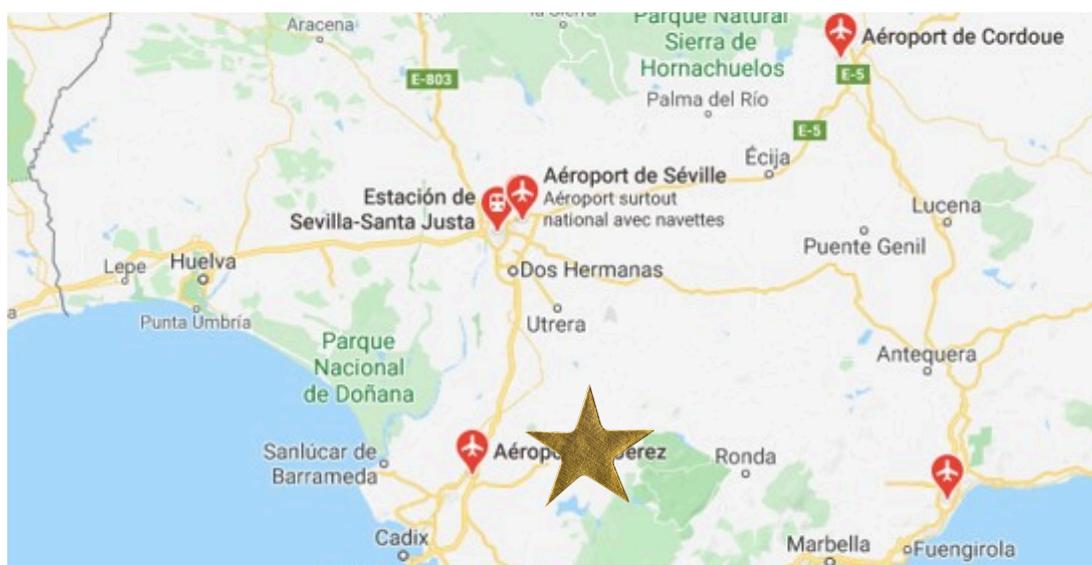
## Train :

Des lignes de trains existent de Irun à Séville avec RENFE. Les prix sont entre 45€ et 180€/trajet (9h de trajet très confortable)



## Voiture :

Il y a 12h de route jusqu'au centre Suryalila depuis Lourdes. En se regroupant à 3 ou 4, le co-voiturage peut être un option financièrement intéressant et sympa!



06 76 16 48 31



mandylatchford@yahoo.fr

pour toutes inscriptions/questions

<https://yoganwalk.com/>



# AMBIANCE SURYALILA









