



# WEEK-END " SE RECONNECTER À SOI " À LA VILLA MATHIS

DU SAMEDI 2 DÉCEMBRE 14H  
AU DIMANCHE 3 DÉCEMBRE 12H30

230€/PERSONNE  
210€/EN DUO\*

Venez vous ressourcer et vous reconnecter à vous-même lors de notre tant attendu week-end à la VILLA MATHIS. Détendez votre corps et votre esprit grâce aux pratiques de yoga, méditation, respiration et découvrez des outils pour mieux gérer le stress et trouver la paix intérieure. Un cadre chaleureux et confortable vous attend pour vous permettre de vous immerger pleinement dans cette expérience de bien-être et de retrouvailles avec votre moi profond.

\*tarif par personne pour une chambre partagée, lit individuels possibles sur demande

## SAMEDI

- 14h00 Arrivée > Accueil café/thé
- 14h30 > Présentation du week-end dans la salle d'accueil café
- 15h00 - 16h15 > " (Re)Trouver son souffle " avec Anne
- 16h15 > Prise de possession des chambres
- Pause Vitalité > Thé bio, café, infusion, fruits secs, noisettes, etc
- 17h30 - 18h45 > 1 groupe " Trouver sa voiE " avec Emmanuelle  
1 groupe " Trouver sa voiX " avec Florine
- 19h30 > Dîner Buffet élaboré par le chef en collaboration avec Camille diététicienne-nutritionniste à l'espace santé du Studio Eve
- 21h00 > " Trouver de l'apaisement " avec Florine



Anne



Emmanuelle



Florine



Camille



Bery

## DIMANCHE

- 7h00 > Réveil Dynamique avec Florine
- 8h15 > Petit-déjeuner avec produits locaux
- 9h15 > 1 groupe " Trouver sa voiE " avec Emmanuelle  
1 groupe " Trouver le calme interieur " avec Bery
- 10h30 > Libération des chambres
- 11h00 > 1 groupe " Trouver sa voiE " avec Emmanuelle  
1 groupe " Trouver le calme interieur " avec Bery  
1 groupe " Trouver sa voiX " avec Florine
- 12h15 > Café/Thé, Départ



## LES ACTIVITÉS

### "TROUVER LE CALME INTERIEUR"

Pratique de Yoga Nidra qui est une technique de méditation qui utilise la respiration, des visualisations afin d'induire un état de relaxation profond. Nous visiterons notre **sankalpa**, une résolution personnelle qui permet de se rapprocher de ses aspirations. Les bénéfices physiques sont divers, dont la **réduction du stress** et l'**amélioration du sommeil**.

### "TROUVER SA VOIX"

Après une pratique posturale et de respiration pour se réchauffer et ouvrir l'**axe bassin-gorge** ; nous explorerons les **vibrations de notre voix**, individuelle et collective, en toute détente, notamment autour du son OM.

### "TROUVER L'APAISEMENT"

Yin Yoga à la **lumière des bougies**. Dans une atmosphère Cocoon et propice au plus grand relâchement, nous visiterons des postures passives invitant à l'**apaisement intérieur**, accompagnés de douces sonorités.

**PLAN D'ACCÈS**

La Villa Mathis est située au Col du Kreuzweg entre Breitenbach et le Hohwald à 768 m d'altitude.

**POUR SE RENDRE À LA VILLA MATHIS**

- DE STRASBOURG :** ENV. 45 MINUTES EN VOITURE  
Prendre l'autoroute A35 en direction de Sélestat, puis la Sortie 13 ZA Barr - Andlau. Traverser Le Hohwald et rester 4 km sur la D425 en direction du Col du Kreuzweg. Arrivée au sommet, la Villa Mathis se trouve à gauche.
- DE COLMAR :** ENV. 45 MINUTES EN VOITURE  
Prendre l'autoroute A35 en direction de Sélestat, puis la sortie 17 Sélestat Ville - Breitenbach. Traverser Breitenbach et monter le Col pendant 7 km. Rester sur la D425 en direction du col du Kreuzweg. L'arrivée se trouve au sommet à droite.
- DE ST-DIÉ :** ENV. 30 MINUTES EN VOITURE  
Prendre la direction Senones - Col. Puis à Fouday, prendre la direction du Col de la Charbonnière. Arrivée au col, prendre la direction Villé. Continuer sur 4 km et prendre à gauche en direction col du Kreuzweg. L'arrivée se trouve au sommet à droite.

Coordonnées GPS :  
7° 17' 40" Est  
48° 23' 11" Nord

VILLA MATHIS • COL DU KREUZWEG • 67140 LE HOHWALD  
 TÉL. : +33 (0)3 90 57 27 00 • ACCUEIL@VILLA-MATHIS.COM • WWW.VILLA-MATHIS.COM

### "RÉVEIL DYNAMIQUE"

Pratique de Vinyasa, un yoga tonique pour réveiller tout le corps et affuter notre esprit.

### "TROUVER SA VOIE"

C'est la vocation de l'**Ikigai**, la méthode japonaise pour trouver sa mission de vie tout droit venue d'Okinawa. « Iki » signifie « **vie** » et « gai » veut dire « **qui vaut la peine** ». Ensemble, durant 1h15 d'introspection nous allons aller à rencontre de cette méthode visant à apporter une réponse à la fameuse question : « Pourquoi je me lève le matin et pourquoi ma vie vaut la peine d'être vécue ? »

### "(RE)TROUVER SON SOUFFLE"

Nous allons découvrir la **respiration fonctionnelle**, fondement de notre **équilibre physique, mental et psychologique**. En comprenant la physiologie de ce processus inconscient que nous répétons plusieurs dizaines de milliers de fois par jour et en pratiquant des exercices simples selon la méthode « **Oxygen Advantage** », cet atelier vous permettra de vous reconnecter avec votre souffle et de progresser vers une respiration lente, légère et profonde.

## MODALITÉS

> Pour les inscriptions : 85€ d'acompte sur [www.studio-eve.fr/planning](http://www.studio-eve.fr/planning) en réservant et en cliquant sur la date du 2 Décembre. Le solde au départ à la Villa Mathis.

> Merci d'apporter votre tapis et une serviette et si vous avez : couverture, zafu, bolster, briques.

Renseignements auprès de Vladimir OSWALD  
06 25 52 64 47 - vladimir@studio-eve.fr

Studio EVE    
1 rue de Wolfsheim  
67 810 HOLTZHEIM

