

SUSPENDUE

Un retraite de yoga aérien et au sol, près de Montpellier

Du dimanche 16 aout au jeudi 20 aout 2026

SE POSER. S'ÉLEVER. SE RETROUVER.

Et si tu t'autorisais une vraie pause ?

Pendant 4 jours, cette retraite a été pensée comme un espace pour relâcher le rythme, reconnecter au corps et explorer le mouvement autrement.

Entre yoga aérien et yoga au sol, moments suspendus en hamac, pratiques plus douces, temps de repos et immersion en pleine nature...

Suspendue est une invitation à ralentir, respirer et retrouver de l'espace.





Bienvenue

Un espace entre ciel et terre

Cette retraite est ouverte à toutes les personnes souhaitant prendre du temps pour elles, découvrir ou approfondir le yoga aérien, tout en profitant d'une pratique complémentaire au sol.

Le yoga aérien permet d'explorer le mouvement différemment grâce au hamac : soutien, mobilité, relâchement, inversions accessibles, sensation de légèreté...

Le yoga au sol viendra compléter les pratiques pour offrir plus d'ancrage, de récupération et de douceur.

L'objectif n'est pas la performance, mais l'expérience, le ressenti et la reconnexion au corps.

✨ Accessible à tous niveaux

✨ Aucun prérequis en yoga aérien nécessaire

L'expérience

Ce que vous vivrez



Yoga Aérien

Envolez-vous doucement dans un hamac.

Le yoga aérien libère les tensions, décomprime la colonne vertébrale et ouvre une nouvelle dimension de mobilité, une sensation unique de légèreté et de liberté.

C'est une invitation à lâcher prise, retrouver de la légèreté... et réveiller son âme d'enfant.



Yoga au Sol

Des pratiques de vinyasa et de yoga doux ainsi que des méditations guidées pour ancrer le corps et apaiser l'esprit.

Chaque pratique au sol est une invitation à la présence et à l'écoute de soi.



Nourrir le Corps

Des repas végétariens ou flexitariens élaborés avec des produits locaux et de saison pensés pour vous nourrir en profondeur et accompagner votre pratique avec légèreté et saveur.

Option : vegan // sans gluten



Ralentir

Prendre le temps de respirer, de bouger autrement, de revenir dans son corps et de retrouver de l'espace à l'intérieur.

Entre pratiques, nature et moments suspendus, cette retraite est une invitation à se reconnecter à soi, dans quelque chose de simple, doux et vivant.



Cette retraite est imaginée en collaboration avec le studio The YogilnMe, un lieu dédié au mouvement, au bien-être et à des pratiques accessibles à tous.

THEYOGILNME

YOGA

Mathilde

Je suis professeure de yoga et de yoga aérien, passionnée par le mouvement, la respiration et les espaces qui permettent de se reconnecter à soi simplement, avec authenticité.

Dans mes cours, j'aime proposer des pratiques accessibles, sensibles et immersives, où chacun peut avancer à son rythme, sans pression ni recherche de performance.

Cette retraite est née de l'envie de créer une expérience douce, vivante et profondément ressourçante.



Marion

Marion interviendra durant la retraite à travers une demi-journée de pratiques mêlant yoga aérien et yoga au sol.

Son approche sensible et dynamique viendra enrichir cette expérience suspendue, entre ancrage, mouvement et exploration du corps.



Le lieu

Un domaine hors du temps

Situé à Saint-Martin-de-Londres, aux portes des Cévennes et à proximité de Montpellier, le Hameau de l'Étoile est un lieu reconnu pour accueillir des retraites et stages autour du bien-être.

Entouré de nature, le domaine offre un cadre calme et ressourçant avec :

- piscine extérieure
- espaces de repos
- sentiers et balades aux alentours

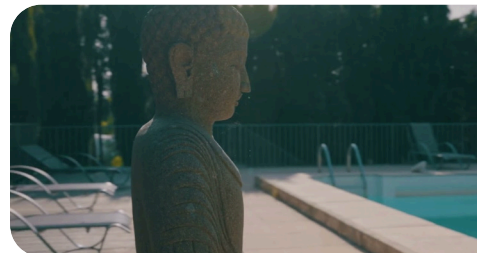
Hébergements

Dortoir, chambres twin ou single, cabanons ou tentes glamping confortables.

Espace de pratique

Une salle vitrée et climatisée offrant une vue sur la nature alentour.

Un environnement idéal pour ralentir, se reconnecter et profiter pleinement de l'expérience.



★ Le Hameau De l'Étoile



Centre Résidentiel De Groupes Pour Stages Et Séminaires à Mo...

Centre résidentiel de groupes pour stage au nord de Montpellier (herault, languedoc) - 9 salles à louer et 240 couchages pour petites et/ou...



Hébergement

De la twin à la collective

Votre séjour au hameau de l'étoile s'entend en pension complète. Cela inclut : le buffet dîner, la nuitée, le buffet petit-déjeuner, la pause du matin, le buffet végétarien du midi et la pause de l'après-midi.

Haute Saison — De Juin à Août

Chambre 3 à 6
personnes —
sanitaires
communs

85€

Chambre 3 à 4
personnes — salle
de bain privative

90€

Chambre twin —
salle de bain

110€

Chambre
individuelle —
salle de bain*

170€

Cabanon double
— sanitaires
communs

85€

Cabanon
individuel —
sanitaires
communs

95€

Cassine twin —
salle de bain

120€

Cassine
individuelle —
salle de bain*

170€

Tente twin —
sanitaires
communs

80€

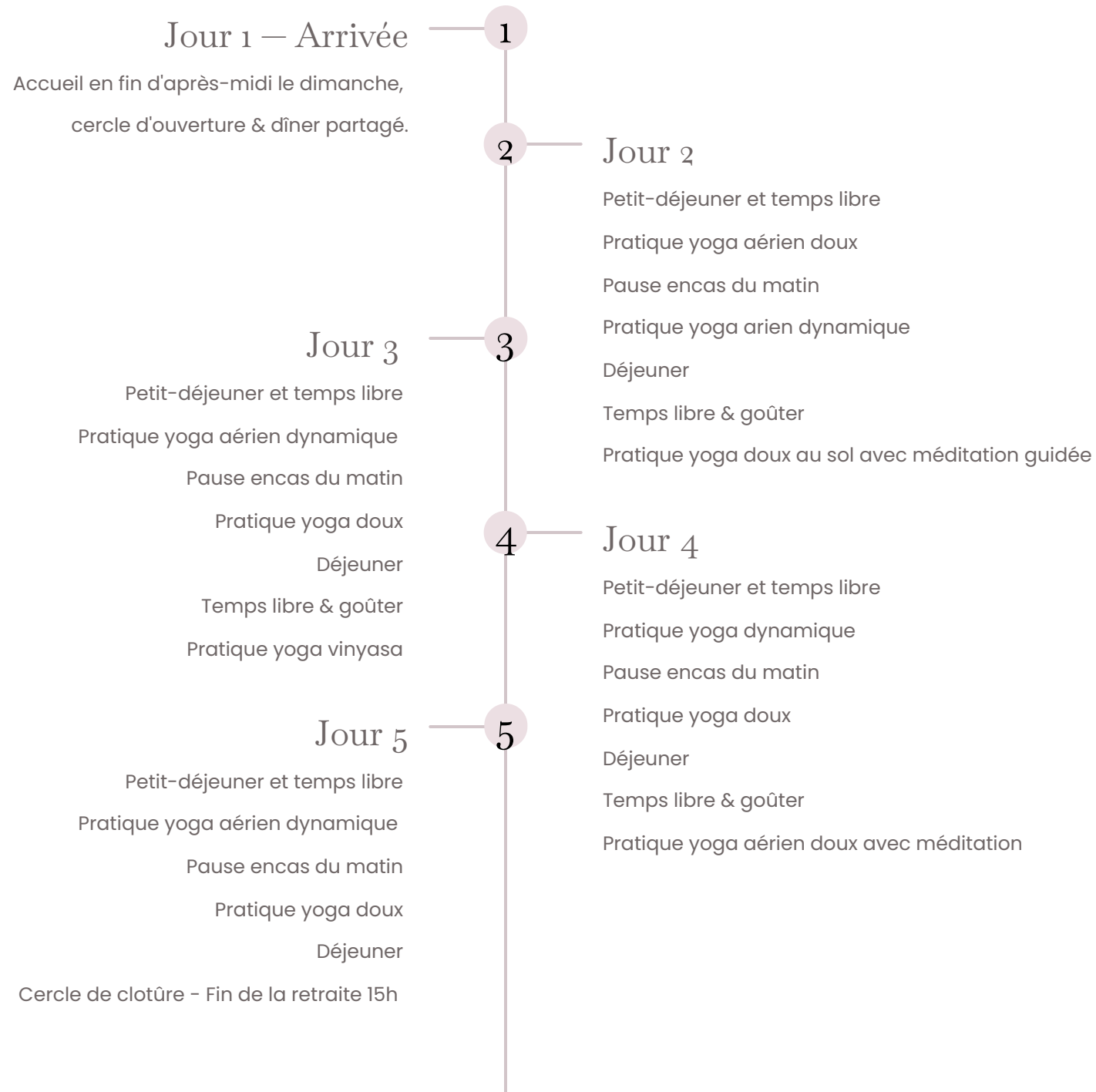
**Selon disponibilités et remplissage du centre*

À savoir

- Les hébergements sont disponibles à partir de 18h et à libérer avant 11h
- La taxe de séjour est de 1,05€ par nuitée et n'est pas comprise dans ces tarifs
- Les tarifs stagiaires ci-dessus sont par personne et par jour en pension complète
- La literie est fournie dans chaque hébergement

Programme : Une parenthèse suspendue de quatre jours pour ralentir.

Pensée comme une véritable parenthèse, la retraite mêle pratiques corporelles, temps libres et moments de déconnexion.



Tarifs

Investir en soi

SUSPENDUE est une expérience complète pratique, hébergement, repas et accompagnement inclus.

Retraite Suspendue

À partir de 640 € / personne

Enseignement, hébergement et repas inclus
(petit-déjeuner, encas du matin, déjeuner,
goûter et dîner) .

Enseignement et pratique : 300€

Hébergement et pension complète à partir de
340 € selon l'hébergement choisi

Early booking

À partir de 590 € / personne

Pour toute réservation avant le 25 juin 2026.

Enseignement et pratique : 260€

Hébergement et pension complète à partir de
340€ selon l'hébergement choisi

- ✔ Places limitées à 13 participants pour garantir une expérience personnalisée et intime.
Retraites maintenue à partir 10 participants 3 semaines avant la date.



Réservation

Comment réserver votre place

Pour confirmer votre participation à SUSPENDUE, il vous suffit de suivre ces quelques étapes simples. Les places étant limitées à 13 personnes, nous vous recommandons de réserver dès que possible.

01

Envoyer votre demande

Contacte moi par e-mail mathilde.perret@icloud.com ou via le formulaire en ligne pour exprimer votre intérêt et poser vos questions.

02

Confirmer par acompte

Un acompte de 50 % soit 130€ confirme définitivement votre inscription. Le solde est à régler sur place le dimanche.

03

Hébergement

Une fois votre acompte validé, vous recevrez un lien vous permettant de réserver et choisir votre hébergement directement auprès du domaine.

Le règlement de l'hébergement se fera sur place, lors de votre arrivée.

À savoir

- Retraite ouverte à tous niveaux, une expérience du yoga est requise
- Tenue de yoga & gourde
- Alimentation végétarienne (régimes spéciaux sur demande)
- Annulation gratuite jusqu'à 30 jours avant la retraite

📄 Formulaire d'inscription :

The image shows a screenshot of a registration form titled 'RETRAITE SUSPENDUE'. The form includes a header with a warning icon and text: 'Après avoir finalisé ce formulaire, nous reprendrons contact avec vous afin de procéder au règlement de l'acompte ainsi qu'à la réservation de votre hébergement auprès du domaine.' Below this, there is a red asterisk indicating required questions. The form has two main sections: 'NOM ET PRENOM *' with a 'Your answer' field, and 'ADRESSE MAIL' with a 'Your answer' field. To the right of the form is a Google Docs icon and the text 'RETRAITE SUSPENDUE' followed by a star icon and the text 'Après avoir finalisé ce formulaire, nous reprendrons contact avec vous afin de...'. A share icon is visible in the top right corner of the Google Docs preview.

Contact

Parlons-nous

Vous avez des questions ? Vous souhaitez réserver votre place ou simplement en savoir plus ?



E-mail

mathilde.perret@icloud.com



Instagram

@mathilde_littlehurricane

@theyoginme_castelnau



Lieu

Région Montpellier, Saint-Martin-De-Landres - Hérault

Adresse exacte communiquée après réservation

SUSPENDUE — Se poser. S'élever. Se retrouver.