Healing in Joy



29 mai au 5 juin 2027

L'histoire de cette retraite et de cette rencontre débute en été 2024. Le lieu dans lequel nous passerons notre semaine m'a été recommandé, avant d'être relayé dans un coin de ma tête puis oublié. Quelques mois plus tard, c'est par un drôle d'enchaînement de circonstances et par le plus grand des hasards, que j'ai accosté dans le port d'Epidavros pour y passer la nuit. Ce qui s'était présenté comme une option est apparu comme une évidence, un petit clin d'œil de la vie, et alors j'ai su ; c'est ici que j'organiserai ma première retraite. Depuis, c'est déjà la troisième édition de cette retraite dans ce lieu unique et nous y retournons pour une bonne raison !

À Epidavros les gens semblent aimer la vie. A peine arrivés, mes compagnons de voyages et moi-même étions unanimes ; on s'y sent bien. C'est en creusant que j'ai découvert que cet endroit était connu dans la Grèce antique pour être un lieu de soin, un sanctuaire dédié à Asclepios, dieu de la guérison, dans lequel on emmenait des malades de toute la Grèce pour y être soignés. Ce que nos ancêtres avaient compris semble ici être imprégné dans la terre, et j'espère que vous le ressentirez à votre tour.

"The road to Epidaurus is like the road to creation. One stops searching. One grows silent, stilled by the hush of mysterious beginnings. If one could speak one would become melodious. There is nothing to be seized or reassured or cornered off here: there is only a breaking down of the walls which lock the spirit in. The landscape does not recede, it installs itself in the open places of the heart j it crowds in, accumulates, dispossesses. You are no longer riding through something—call it Nature, if you will—but participating in a rout, a rout of the forces of greed, malevolence, envy, selfishness, spite, intolerance, pride, arrogance, cunning, duplicity and so on. It is the morning of the first day of the great peace, the peace of the heart, which comes with surrender, ***I never knew the meaning of peace until I arrived at Epidaurus****. Like everybody I had used the word all my life, without once realizing that I was using a counterfeit."*

Henry Miller

Hôtel Mike

Niché dans un petit port local au cœur du Péloponnèse, l'hôtel Mike est un lieu simple et sans prétention. Que mes élèves en soient avisés ; ici pas de matcha latte ni de luxe 5 étoiles, mais des locaux adorables, des pêcheurs qui discutent sur le quai le matin, des levers de soleil à couper le souffle et surtout, de l'authenticité.

Les chambres sont simples et le confort sommaire, ici on vit dehors ! La salle de yoga qui accueille notre pratique est magnifique et offre une vue imprenable sur le port et la mer à perte de vue.






HOTEL
MIKE
RESTAURANT





Epidavros

Au cœur d’une nature apaisante, entre collines verdoyantes, oliviers et lumière méditerranéenne, Épidaure est un lieu où l’on ressent une profonde sérénité. Dans l’Antiquité, ce sanctuaire était dédié à Asclépios, dieu de la médecine et de la guérison. Les personnes venaient de loin pour s’y ressourcer, retrouver l’équilibre et prendre soin de leur corps et de leur esprit.

Plus qu’un simple site historique, Épidaure invite à ralentir, à respirer et à se reconnecter à soi-même. Son atmosphère paisible, en harmonie avec la nature, donne le sentiment d’être dans un lieu privilégié, propice au calme et au ressourcement. Un endroit inspirant où l’on imagine facilement que, depuis des siècles, les hommes sont venus chercher un peu de paix et d’apaisement.







Les chambres

Prix ***par personne*** pour la totalité du séjour

	VUE MER	**VUE MER PARTIELLE**	**VUE VILLAGE**
Chambre individuelle	1650	1550	
Chambre double partagée	1400	1300	
Chambre triple partagée*			1150

Sont inclus dans le prix total :

- 7 nuits dans un hôtel au cœur du port
- 2 pratiques de yoga par jour
- Divers ateliers de yoga
- Petit déjeuner et Diner
- 1 verre de vin le soir
- Thé à disposition durant la journée
- Tout le matériel de yoga nécessaire
- Une excursion sur une île voisine
- Une excursion locale

Comment s’y rendre ?

En ce qui concerne les vols ; plusieurs possibilités s’offrent à vous mais les deux meilleures compagnies sont en général Easyjet et Swiss.

Le transport en taxi de l’aéroport à Epidavros coûte relativement cher. Je me charge volontiers d’organiser des transports groupés afin de réduire vos frais. Pour des questions d’organisation, je ne peux pas mettre cela en place avant de connaître vos horaires de vols.

Arrivée et check-in le samedi 29 mai, départ le samedi 5 juin.

Pour toutes questions et réservation :

Eva Regelin, Eka yoga studio : ***info@ekayogastudio.ch***