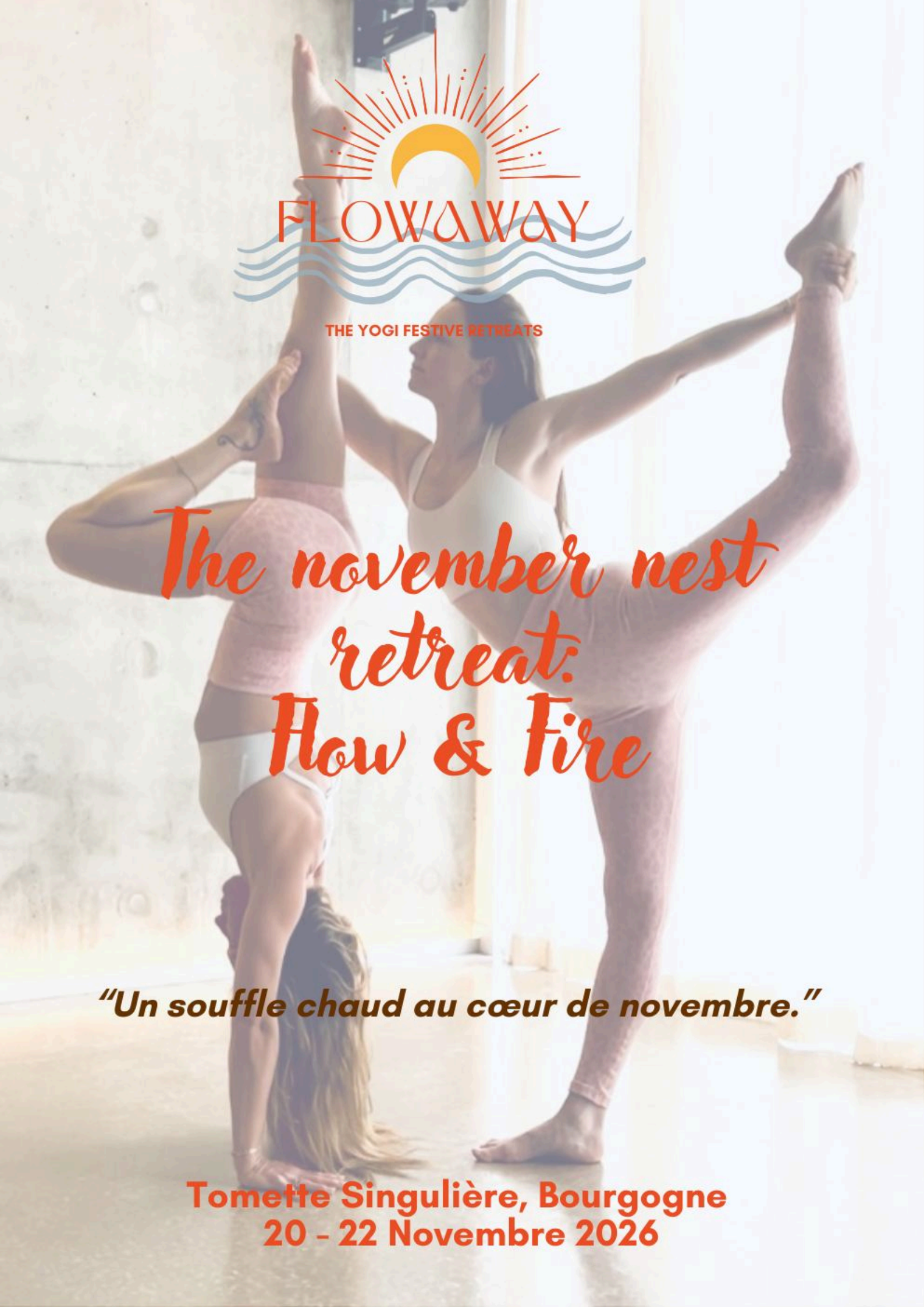


FLOWAWAY

THE YOGI FESTIVE RETREATS

The november nest retreat: Flow & Fire

"Un souffle chaud au cœur de novembre."

Tomette Singulière, Bourgogne
20 - 22 Novembre 2026

The november nest retreat
Flow & Fire

Une immersion de 3 jours autour du yoga.

Offrez-vous une parenthèse hors du temps au cœur de l'automne, pour plonger pleinement dans votre pratique.

Du **vendredi 20 au dimanche 22 novembre 2026**, nous vous accueillons en Bourgogne, dans une magnifique demeure en pierre au charme authentique, pour trois jours d'immersion autour du yoga.

November Nest : Fire & Flow est une retraite pensée comme un **cocon chaleureux à l'approche de l'hiver**, un espace pour se recentrer, s'immerger pleinement et raviver son énergie intérieure.

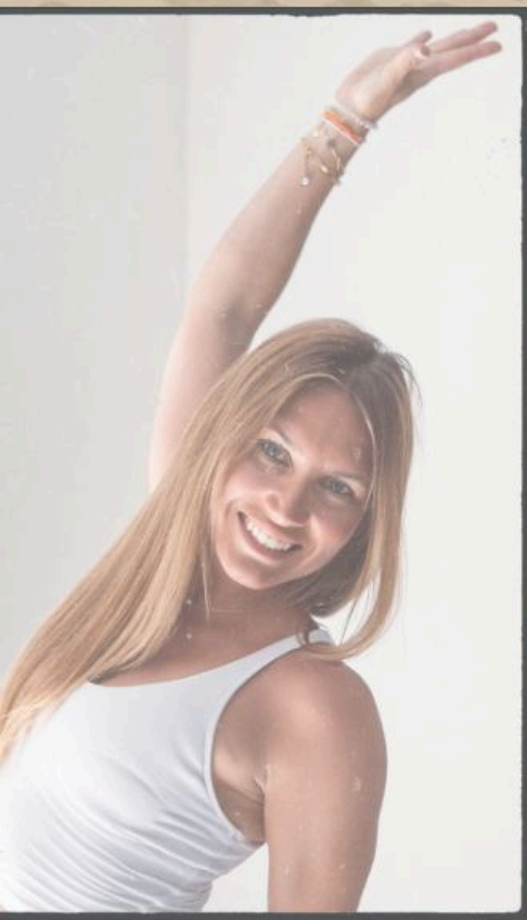
Pendant ces trois jours, vous explorerez une **pratique riche et engageante**, mêlant flows dynamiques et approfondissements techniques, dans un rythme soutenu mais équilibré par des temps de relaxation, d'intégration et des moments hors du tapis pour nourrir votre créativité, notamment à travers une activité manuelle pensée comme un prolongement de la pratique.

Cette retraite s'adresse à des **pratiquants intermédiaires à avancés, ainsi qu'aux enseignants souhaitant se reconnecter à une pratique personnelle vivante, libre et incarnée**.

En petit groupe de **12 participants**, vous évoluerez dans un cadre intimiste, propice à l'exploration, au partage et à une véritable reconnexion à soi.

À l'approche de l'hiver, cette immersion est une **invitation à vous reconnecter à l'essentiel**, à nourrir votre énergie intérieure, et à repartir avec une énergie renouvelée, une pratique enrichie et un espace intérieur apaisé.

Vos Professeures



Alexandra

Alexandra découvre le yoga en 2012 à Londres et explore divers styles auprès d'enseignants internationaux. Après plus de 12 ans comme professeure des écoles à Dubaï, elle décide de transformer cette passion en métier. Formée à Zen Yoga Dubaï entre 2020 et 2022, elle obtient sa certification RYT 500. Ses premières années d'enseignement se déroulent sous le soleil des Émirats, où elle développe une approche dynamique et créative du yoga. De retour en Europe, elle s'installe à Lyon et y construit une véritable communauté de yogis fidèles. Elle lance ses premières retraites, mêlant yoga, convivialité et partage. En 2023, elle se forme également au yoga aérien. Aujourd'hui basée à Londres, elle enseigne dans plusieurs studios et continue de faire évoluer sa pratique au contact d'une scène internationale.
Elle co-fonde également Flowaway Yoga avec Maiwenn, une marque en pleine expansion à travers laquelle elles organisent des évènements et développent une vision moderne, libre et incarnée du yoga.

Maïwenn

Ancienne créatrice de mode devenue professeure de yoga et de danse, Maïwenn développe une approche centrée sur le mouvement conscient, la créativité et l'expression de soi. Danseuse depuis toujours, formée au yoga en Inde, elle enseigne aujourd'hui entre la France et la Suisse après avoir vécu et enseigné en Inde et au Maroc. Son parcours artistique et nomade nourrit une pédagogie vivante et inspirante, mêlant danse, yoga et exploration corporelle.
Également professeure de yoga aérien et formatrice en YogaDanse, elle a lancé sa première formation en novembre 2025, affirmant sa volonté de transmettre une pratique libre, créative et profondément incarnée.

The november nest retreat: Flow & Fire

Programme

Vendredi:

Arrivée à **16h**

17h: Cercle d'ouverture

17h30: Flow vinyasa immersif à deux voix.
20h: Diner *Flowaway*

Samedi:

8h30: Power flow suivi d'un atelier inversions et arm balances .

11h: Brunch et temps calme.

13h00 - 15h00 : Atelier manuel
15h30 -16h30 : Yoga sculpt

16h30 - 18h: Pause gouter et détente

18h - 19h15 : Souplesse et Nidra

20h: Apéritif suivi d'un diner festif en blanc.

Dimanche:

8h30 - 10h30: "*Faire naître son flow*"
Concept : ladder flow à construire en autonomie

11h - 11h30: Cercle de cloture

11h30: Brunch

Libération des chambres à **11h** et départ jusqu'à **13h00**.

Tomette Singulière

Une demeure de caractère en Bourgogne

Nichée au cœur de la **campagne bourguignonne**, Tomette Singulière offre un écrin de nature propice au ralentissement et à l'introspection.
Dès l'arrivée, le charme opère. La pierre ancienne, les matières brutes, les teintes douces et enveloppantes... tout invite à déposer le rythme du quotidien pour entrer dans une bulle hors du temps. Les espaces communs, baignés d'une atmosphère chaleureuse, deviennent des lieux de partage et de connexion, où l'on se retrouve naturellement autour du feu de cheminée, dans une **ambiance douce et réconfortante.**

Les chambres, confortables et apaisantes, ainsi que les salles de bain au charme délicatement champêtre, prolongent cette **sensation de cocon**, comme une parenthèse suspendue au cœur de l'automne.
À l'extérieur, le temps semble ralentir encore. **Niché dans sa cabane en bois**, le sauna devient un refuge de chaleur, une invitation à relâcher, respirer, et simplement être, au plus près de la nature.
Le lieu est situé à **1h15 de Lyon** en voiture et à **30 minutes de Mâcon** (gare TGV), facilement accessible en voiture ou en train.

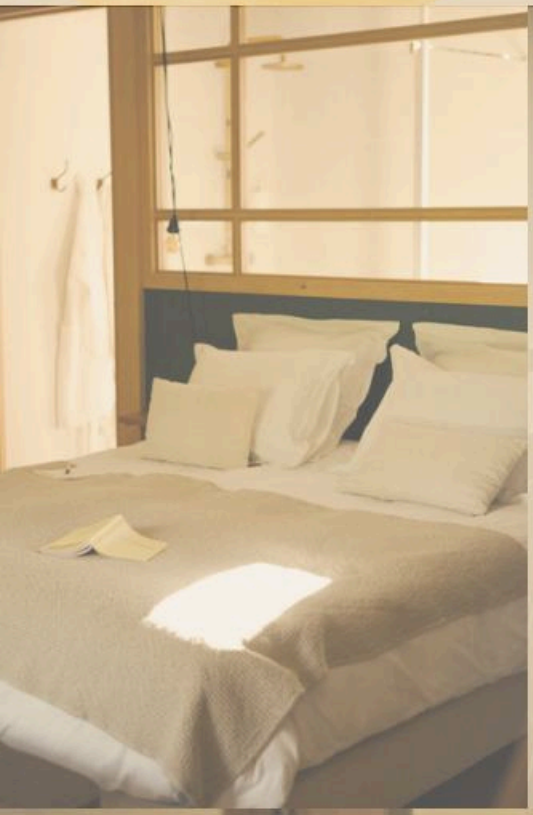
Espaces de vie et moments partagés

Les espaces de vie ont été pensés pour accueillir les moments de **partage et de connexion** qui rythmeront l'immersion. Entre le salon cosy, les instants au coin du feu et les repas partagés, chaque moment devient une occasion de se retrouver. À l'extérieur, le sauna niché dans sa cabane prolonge l'expérience, dans une atmosphère douce et enveloppante.

les chambres

Les chambres offrent un espace **confortable, apaisant et chaleureux**, idéal pour se ressourcer entre les temps de pratique. Les matières naturelles, comme le bois et les draps en coton, associées à une literie de qualité et à des teintes douces, créent une **atmosphère simple et enveloppante.**

Spacieuses et décorées avec goût, elles mêlent charme champêtre et élégance naturelle, dans un esprit **épuré et authentique**. Certaines chambres disposent de leur propre salle de bain, tandis que d'autres la partagent, dans une organisation pensée pour préserver le confort de chacun.
Un cadre idéal pour se reposer entre les temps de pratique et se ressourcer pleinement.



La suite prairie, une expérience premium

À l'écart de la maison principale, cette cabane en bois au **design moderne** offre une expérience unique, en **pleine immersion dans la nature**.
Pensée comme un véritable refuge, elle dispose d'une chambre double confortable avec sa propre salle de bain, pour plus d'intimité et de tranquillité. Ici, le calme est total, seulement rythmé par les sons de la nature environnante.
Au réveil, la vue s'ouvre sur les champs et la douceur des paysages bourguignons, invitant à commencer la journée en pleine connexion avec l'essentiel.
Une **parenthèse privilégiée**, idéale pour celles et ceux qui souhaitent vivre l'immersion dans sa version la plus intime et ressourçante.

La cuisine

La cuisine proposée durant ce séjour célèbre le vivant, au **rythme des saisons**.
Chaque assiette est pensée à partir de produits frais, locaux, soigneusement sélectionnés auprès de producteurs et marchés de la région.
À la fois **saine**, **généreuse** et profondément **gourmande**, elle met en valeur la richesse du terroir avec simplicité et justesse.

Une cuisine **non-végétarienne** vous sera proposée, toujours dans une approche respectueuse des produits et de leur qualité.

L'inspiration du **chef Émeric** puise dans ses souvenirs de cuisine familiale, mêlés aux saveurs glanées au fil de ses voyages.
Une cuisine sincère, vivante et réconfortante, qui invite à ralentir, partager et savourer pleinement l'instant.

"Goûter à l'essentiel, au rythme des saisons."

Collaboration

FLOWAWAY x LIFORME

Pratiquer ensemble, sur des tapis d'exception.

Pour cette retraite **November Nest** " ***Fire & Flow*** ", nous avons la joie de collaborer avec **Liforme**. Chaque participant se verra offrir un **tapis de voyage Liforme**, une marque adorée des professeur.e.s de yoga et reconnue pour la qualité et l'adhérence de ses tapis, idéale pour les pratiques dynamiques.

Un cadeau pour vous accompagner sur cette retraite ... et bien au-delà.

The november nest retreat: Flow and Fire

tarifs et réservation

Immersion yoga de **3 jours/2nuits**, en pension complète,
au sein de Tomette Singulière
32 route de la maison forestière, 71250 Château

(Inclus: hébergement, repas, boissons, cours et ateliers de yoga, tapis de voyage Liforme, taxe de séjour, draps, serviettes de bain)

1 Chambre twin avec salle de bain partagée: **670 euros pp**
1 Chambre single avec salle de bain partagée: **670 euros pp**
3 Chambres twin avec salle de bain: **720 euros pp**
1 Suite Prairie, lit double, salle de bain: **820 euros pp**
1 chambre lit double 1 personne avec salle de bain: **850 euros**

du 20/11/2026 au 22/11/2026

Conditions et paiement de la retraite:

400€ lors de la réservation (remboursable sous conditions, **voir CGV**)
Le solde, 6 semaines avant le début de la retraite.
Possibilité de payer le solde en deux fois.

Les places sont limitées à 12 participants.
Le trajet n'est pas inclus dans le prix du séjour.

The november nest retreat: Flow and Fire

Informations pratiques

A mettre dans votre valise:
Vos tenues de yoga préférées. Une tenue de yoga noire.
Une tenue *Flowaway* (vêtements de la marque ou aux couleurs de *Flowaway).*
Une tenue de soirée blanche pour le diner festif en blanc.
Un châle ou petite couverture pour le yoga Nidra.

Comment venir?
Tomette singulière se situe :

- A 1h15 de Lyon en voiture
- A 30 minutes de la gare de Dijon
- A 2h de Genève en voiture

Tomette Singulière,
32 route de la maison forestière, 71250 Château

Des places de parking sont à disposition au domaine.
Les arrivées s'effectuent à partir de 16h et les départs se font jusqu'à 13h00.

FLOWAWAY

THE YOGI FESTIVE RETREATS

The november nest retreat: Flow & Fire

"Un souffle chaud au cœur de novembre."

Alexandra et Maïwenn

Contacts et réservations:

Mail Flowaway: *flowawayoga@gmail.com*
***Alexandra**: 06 95 36 33 36 / +447584396429// alex.mauss@gmail.com*
***Maïwenn:** 06 10 64 48 34 // maiwenn.vinchon@gmail.com*
***Instagram:** @flowawayoga @wavesofayogi / @yoga_by_maiwenn*

FLOWAWAY Yoga retreats & Wellness

Conditions Générales de Vente

Nous sommes ravies de vous accueillir pour un séjour Flowaway.
Ces conditions ont simplement pour but de poser un cadre clair et serein pour que chacun puisse vivre l'expérience dans la confiance, le respect et la simplicité.

En confirmant votre inscription, vous acceptez les éléments ci-dessous.

1. Réservation & acompte
Votre place est réservée dès réception :
- d'un acompte de 400 €.
Cet acompte garantit votre participation au séjour choisi.

2. Paiement du solde
Le solde est à régler au plus tard **6 semaines (45 jours)** avant le début de la retraite.
En cas de non-paiement, nous devrons libérer la place pour une autre personne en demande.

3. Annulation par le participant
Si vous devez annuler, nous vous invitons à nous prévenir par écrit le plus tôt possible.

Moment de l'annulation :
- Plus de 90 jours avant : remboursement total du montant versé
- Entre 90 et 45 jours : l'acompte de 400 € est conservé, le reste est remboursé
- Moins de 45 jours : aucun remboursement ne pourra être effectué

En cas de départ anticipé ou d'arrivée tardive, le séjour n'est pas remboursé.

4. Situations exceptionnelles - Report possible
Si un événement majeur, indépendant de votre volonté et de la nôtre (maladie grave, hospitalisation, fermeture administrative, catastrophe naturelle, pandémie...), vous empêche de participer, nous privilégierons toujours une solution humaine et constructive.
Dans la mesure du possible, Flowaway donnera la possibilité de reporter votre participation sur une autre retraite, selon les disponibilités.

5. Si Flowaway doit modifier ou annuler la retraite
Flowaway se réserve le droit d'annuler la retraite :
- en cas de force majeure,
- ou si le nombre minimum de participants n'est pas atteint

Dans ce cas, les sommes versées sont intégralement remboursées, sans dédommagement supplémentaire.
L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme, les intervenants, les horaires si nécessaire au bon déroulement du séjour.

6. Pratique et responsabilité
Les activités proposées (yoga, marche, etc.) sont accessibles, mais nécessitent votre écoute et votre présence.
Chaque participant s'engage à pratiquer en respectant son corps et ses limites.
Flowaway ne pourra être tenu responsable en cas de blessure ou de perte d'effet personnel.
Nous recommandons une assurance voyage ou annulation si vous le souhaitez.

7. Respect du groupe & du lieu
Nos retraites reposent sur le respect, la bienveillance et la confidentialité.
Chacun s'engage à respecter le cadre de la retraite, les lieux et le matériel, les intervenants et les autres participants.
Un comportement irrespectueux pourra entraîner une exclusion sans remboursement.

8. Données personnelles
Les informations partagées restent confidentielles.

9. Droit applicable
Les présentes conditions sont soumises au droit français.

FLOWAWAY
YOGA RETREATS