

LES RETRAITES BIEN-ETRE 2022 AU GITE DES SOURCES D'ARVEY

Le gîte des sources d'Arvey accueille en 2022 de nombreuses retraites bien-être : yoga, naturopathie, chant, jeûne, méditation, marche en pleine conscience...

Une belle salle de pratique équipée de plus de 80 m2 permet d'accueillir des groupes de 12 à 15 stagiaires avec leurs enseignants. Le gîte dispose d'un salon avec sa table de massage. Son spa avec un Jacuzzi extérieur sous les étoiles, un sauna et son bassin d'eau de source des montagnes procure un bien-être reconnu comme exceptionnel

Les stagiaires sont accueillis dans de chambres confortables. Les repas bio sont préparés par une naturopathe de talent, prête à leur transmettre ses recettes d'alimentation et de vie équilibrantes.

Dans le cadre exceptionnel et la nature protégée du Parc Régional des Bauges, de nombreux itinéraires pédestres partent directement depuis le gîte, pour des marches apaisantes et nourrissantes de nature en pleine conscience.

Trouvez et retrouvez bien-être équilibre et énergie ensemble avec nous ! 😊

Retraite : « Accueillir l'énergie du printemps »

Expérience Yoga et Naturopathie.

Du vendredi 4 au dimanche 6 mars 2022

Animé par Johanna Bruet (Enseignante de hatha yoga diplômée de Rishikesh Yog Dham, en Inde, en Yoga thérapeutique, au yin yoga chamanique, et à la sonothérapie, je suis quelqu'un de jovial et passionné. Je vous transmettrai ma passion du yoga, de la nutrition, du développement personnel) et Stéphanie Hamelin (Naturopathe et formatrice, je suis spécialisée dans l'encadrement du jeûne et la prise en charge des troubles digestifs. J'ai à cœur de vous partager mes connaissances en matière d'hygiène de vie, de bien-être et de santé naturelle).

Ce que va vous apporter cette retraite ?

Pourquoi allier Yoga et Naturopathie ? Les 2 disciplines proposent des approches holistiques, qui visent à harmoniser corps et esprit, pour retrouver ou rester en pleine santé. Elles impactent les différents corps et nous amènent vers plus de confort physique, plus de stabilité mentale et émotionnelle, plus de fluidité énergétique.

Pourquoi une retraite au printemps ? Dès la fin de l'hiver, la nature reprend doucement vie. Une puissante énergie nous invite nous aussi à éclore. Le soleil nous appelle et c'est tout notre organisme qui s'éclaire.

Le yoga et la naturopathie nous accompagnent dans cette renaissance !

TARIF : 320 euros (hébergement et repas pour 2 nuits, yoga, atelier et conférence naturopathie, balade, accès au spa)
Inscription par email yoganaturolyon@gmail.com

Plus d'infos : www.joy-yoga.fr



Retraite YOGA : "Paix intérieure"

Offrez-vous le temps de créer un espace d'harmonie et de paix dans votre environnement
Du jeudi 7 au dimanche 10 avril 2022 ; Arrivée dès 17h le jeudi et départ à 17h le dimanche

Animé par : Aude CHAMBRU, naturopathe et professeur de Kundalini Yoga.

Du jeudi 7 au dimanche 10 avril 2022 ; Arrivée dès 17h le jeudi et départ à 17h le dimanche

Animé par : Aude CHAMBRU, thérapeute corporelle en Ayurvèda et enseignante de Kundalini Yoga & de Viniyoga.

Public : accessible à tout public

Ce que va vous apporter cette retraite : vous offrir le temps de créer un espace d'harmonie et de paix dans votre environnement intérieur

Au programme : Des pratiques de yoga, avec l'énergie du Kundalini Yoga et la connaissance de son corps par le Viniyoga ; Des expériences d'éveil de conscience avec des méditations quotidiennes ; Marche dans la nature préservée du Parc Régional de Bauges ; Des enseignements issus des textes de la tradition du yoga ; Des temps de partage et d'écoute ; La détente et l'énergie apportée par un Spa en pleine nature et les bains dans le bassin d'eau de source...

Tarif : hébergement 190€ & enseignements 250€

Inscriptions : Aude CHAMBRU - 06.78.95.73.52 www.ausoindesames.fr

Inscriptions -



Retraite de Yoga : "Ralentir pour mieux repartir"

Une bulle de bien-être hors du temps pour vous reconnecter à vous-même, retrouver plus de liberté, à travers l'épanouissement de votre corps et de votre esprit.

Du vendredi 22 au dimanche 24 Avril 2022.

Animé par Cécile, Sylwia et Marilyne. Cécile est professeure de Yoga, créatrice de bijoux et conseillère bien-être. Ses plus solides piliers au quotidien sont l'alimentation, le yoga et la Naturopathie. **Sylwia est** enseignante et formatrice de yin yoga. Elle puise ses inspirations dans les enseignements d'Eckhart Tollé et son intention est d'aider ses élèves à créer un équilibre en mettant au cœur de la pratique la lenteur, le lâcher prise et l'écoute de soi afin de contrebalancer les effets du quotidien dans lequel, pour la plupart de temps, nous sommes tournés vers le monde extérieur. Ses cours ont un caractère méditatif et introspectif avec la respiration comme un point de départ pour faciliter une meilleure présence à soi.

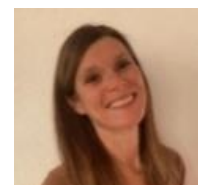
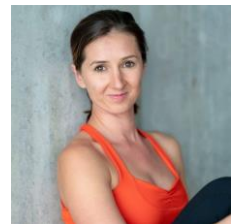
Marilyne, naturopathe, assurera la préparation des repas. Elle saura vous guider pour ressentir, utiliser et adopter des outils naturels pour construire et consolider votre santé par l'alimentation.

Au programme : pratique douce de Yin et de hatha yoga, marche en conscience dans la montagne, bien-être spa et relaxation (jacuzzi, sauna eau de source ...), voyage sonore (tambour, bol chantant, carillon et kalimba, méditation guidée...)

Que va vous apporter cette retraite ? Lors de ce séjour dans un cadre magnifique, vous aurez l'opportunité d'ouvrir une parenthèse de bien-être, hors du temps, et à votre rythme. Vous prendrez le temps. Le temps de ralentir et de vous mettre à l'écoute de vous-même. A travers les pratiques proposées (yoga doux, relaxation, bains sonores), l'accès au jacuzzi et à la nature, ainsi qu'à une alimentation plaisir et santé, vous aurez toutes les clés en main pour prendre soin de vous et vous recharger en énergie de vie et de sens.

Tarifs: selon la chambre individuelle ou collective, entre 350 € et 420€ - Yoga et activités, hébergement, accès au SPA, draps et repas (préparés par une naturopathe). massage en supplément

Inscriptions et informations : Cécile : cecile@shamae.fr – tel : 06 37 39 13 94



Retraite : « Yoga & Nutrition végétale »

Les clés du bien-être

Du vendredi 6 mai 2022 16h au lundi 9 mai 2022 18h.

Animé par Louise (professeure de yoga vinyasa et ashtanga certifiée) et Bérengère (Nutritionniste spécialisée en alimentation végan et vivante)

Ce que va vous apporter cette retraite : C'est l'occasion de prendre soin de toi, le temps d'un séjour de 4 jours et 3 nuits, loin de l'agitation quotidienne, afin de te reconnecter à toi et à ton corps. Vous allez pouvoir approfondir votre pratique et vos connaissances du Yoga, offrir du bien-être à votre corps et votre organisme et apprendre de nombreuses choses pour avoir une vie plus saine et plus en harmonie.

Bérengère et Louise vous proposeront différentes pratiques pour que vous preniez en main les clefs de votre bien-être.

Programme ? Cours de Yoga, exercices de respiration, méditation, cours de nutrition vivante, atelier de cuisine, sauna, jacuzzi, bain froid, et pleins d'autres surprises vous attendent! Le tout avec un soupçon d'humour, plein de bonne humeur, et de la bienveillance à volonté.

Tarifs : entre 400€ et 500€ (offre Binôme et Early Bird)

Inscriptions : therawfrenchy@gmail.com OU Contact@unalome-yoga.com
information supplémentaire par téléphone au 06.95.97.12.89 Bérengère // 06.75.19.53.13 - Louise



The Raw Frenchy



Unalome
Yoga



Retraite : « détox et équilibres »

Tout en douceur en Savoie

du dimanche 8 mai fin d'après-midi au vendredi 13 mai matin 2022

Organisé par Claire Gentelet, Naturopathe, certifiée par l'IFSH, installée en cabinet à Lyon et Bourgoin-Jallieu, Formatrice pour l'école de Naturopathie IFSH. Certifiée accompagnatrice de Jeûne. **Chloé Chapelle**, Naturopathe certifiée par l'IFSH, installée en cabinet à Condrieu en Isère. **Géraldine Cayol**, Praticienne en Massage bien-être et Tuina certifiée.

Ce que va vous apporter cette retraite ?

Avant tout, faire une pause, rien que pour soi. Ensuite, permettre une profonde détox pour l'organisme, en mettant le système digestif au repos mais également en mettant tout notre être au repos, en lui permettant de se régénérer pour atteindre un mieux-être physique et psychique. Détox digestive mais aussi intellectuelle, émotionnelle, psychique, environnementale, spirituelle... Une pause hors du temps, pour se reconnecter à soi, pour se régénérer, pour retrouver un équilibre.

Programme ? 5 jours de jeûne de type Buchinger (avec jus de légumes et bouillons) accompagnés par 2 naturopathes certifiées (accompagnement en amont du jeûne, pendant, et après), avec une marche douce tous les jours, une activité de développement personnel tous les jours (danse intuitive, techniques de gestion du stress, yoga doux...), un atelier nutrition et reprise alimentaire, la préparation du repas de reprise alimentaire bio tous ensemble, détente au jacuzzi du gîte, et possibilités de massages accompagnant la détox.

Tarifs : de 500 à 700 euros, tout compris selon le choix d'hébergement (selon la chambre)

Inscriptions, contacter Claire GENTELET Naturopathe, organisatrice, au 06 68 02 44 18 ou à clairegentelet@gmail.com.



Stage : « yoga et chant improvisé »

La puissance du souffle : oser être et donner sa voix

Du 13 et 15 mai 2022

Animé par : Pascale Diseur, danseuse, conteuse, comédienne, metteur en scène a, depuis ses débuts sur scène, aimée enrichir sa pratique artistique de techniques variées. Patricia Gloriès, musicienne, compositrice, professeure de chant et formatrice en chant improvisé.



Public : Ce stage s'adresse à toutes et tous : pratiquant (e)s et non pratiquant (e)s de yoga, de chant improvisé, de chant.

Ce que va vous apporter cette retraite/ stage ? La pratique du yoga va permettre de partir à la découverte de la puissance du souffle, va aider à faire circuler les énergies en mêlant asanas (postures) et respiration. Dénouer des « nœuds corporels » pour libérer sa voix. Quelques pratiques de concentrations pour se retrouver, se poser, lâcher prise et oser explorer sa créativité vocale et corporelle.



La force de ce stage réside aussi dans la pratique de groupe : développer l'énergie du groupe, la force créatrice du groupe. Oser être et donner sa voix aux autres. L'improvisation est un rendez-vous de l'instant, une écoute, un accueil de ce qui est. Au travers de jeux vocaux, circlesongs, co-improvisation, nous explorerons différents chemins de cette écoute. Les circlesongs et la co-improvisation sont des chants collectifs en cercle.



Programme : Alternance de pratique de yoga et de cercle de co-improvisation

Tarifs : 200€ le week-end (100 € pour l'hébergement- 100 € pour le stage)

Les repas seront en autogestion. Nous proposerons à chacun d'apporter ou de préparer de quoi faire un plat pour 1 des 3 repas. Une façon de faire découvrir nos spécialités aux autres.

Inscriptions et informations : Pour plus de renseignements contactez : Pascale Diseur 06 85 66 35 85 / pascalediseur@gmail.com

Retraites de l'école Lalita

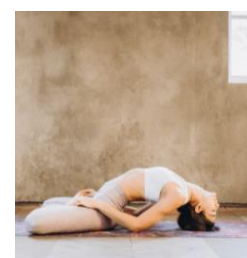
Animées par Nadia et Joel Bognard Nadia et Joël pratiquent le hatha yoga depuis 1987 et se sont formés en 4 ans avec Christian Tikhomiroff au Natha yoga et au yoga thérapeutique de cette pratique. Nadia est également formatrice de professeur de yoga-Nidra.

1. Formation de professeurs de Yoga Nidra

Du 29 juin au 2 juillet 2022

2. Stage : Natha-yoga, meditations & yoga-nidra.

Du 14 juillet au 17 juillet 2022, ouvert à tous (premier niveau de pratique souhaité) Nadia et Joel vous feront partager un ensemble équilibré de pratiques à base de postures, d'exercices de respirations, de méditations et de yoga-nidra, clés de bien-être et d'anti-stress. Prendre du recul ... et aussi partager avec le groupe, dans une ambiance conviviale et joyeuse, pour vous aider à retrouver toute votre vitalité !



Programme ? des ateliers de 3 heures et des stages au gîte de Verrens-Arvey sur 4 jours pour approfondir les pratiques ou découvrir d'autres aspects du natha-yoga.

Tarifs : 280€ plus l'hébergement et les repas.



Inscriptions et informations : Nadia au 07 50 37 43 14 Joël au 066 <https://www.facebook.com/nadiaetjoel.bognard> 93062 -

Retraite – « Nouveau Souffle »

Respiration consciente (Breathwork), yoga et méditation

Du jeudi 19 mai au soir au dimanche 22 mai 15h

Vous vous sentez parfois submergé ? Besoin de vous reconnecter à la Nature et votre Essence, de vous recharger ? De libérer votre trop plein d'émotions ? Ou simplement besoin d'explorer des nouvelles techniques dans un endroit ressourçant ? Ce stage est fait pour vous ! Venez profiter d'un instant suspendu, en laissant le Souffle être votre guide.



Animé par Christopher (professeur de yoga Pranayama, et spécialiste dans la technique SOMA Breath ; cours de Hatha Yoga/Pranayama, méditation..., avec Roxanne (professeur de yoga masseuse, et danseuse. Elle vous proposera des cours de Hatha Yoga/Pranayama, méditation, et de mouvements intuitifs). Maryline, naturopathe, vous proposera des repas bio et naturels en cohérence avec la vocation équilibrante du stage et Pierre-Marie (psychologue et coach de vie), vous accueillera dans son gîte 3*. Il nous accompagnera dans la nature environnante du Parc Régional des Bauges.



Ce que va vous apporter cette retraite : Les pratiques de respiration stimulent l'énergie psychocorporelle, favorisent la confiance en soi, les idées et la vision positive. C'est aussi un moyen reconnu scientifiquement pour booster ses défenses immunitaires. Elles sont aussi au centre de la gestion du stress et des équilibre émotionnels

Ce stage centré sur le travail respiratoire ou "breath work" est ouvert à tous. Des bases des pratiques de yoga sont préférables mais non indispensables. Des enseignements structurés pourront compléter les pratiques (breath work, naturopathie...). animations favoriseront le partage et la vie de groupe.

Programme : éveil corporel (pratiques douces de hatha yoga flow) ; brunch énergie et équilibre ; enseignements des techniques de respiration ; pratiques en salle ou dans la nature (selon la météo) ; marches dans la nature en conscience ; Spa et bien-être ; massages Ayurvédique ; diner convivial ; Méditation Guidée & Yin Yoga ; soirée autour du feu ..
Les tarifs : prix global entre, 380€ et 470€ la retraite complète (hébergement pension complète et enseignements). Les massages sont proposés en supplément (65€)



Tarifs : L'hébergement, pour 3j / 3 nuits, avec les repas Naturo, selon la chambre : seul 270€, chambre commune 180 €. Les enseignements : 200€. Prix global 380€ ou 470€. Massage Ayurvédique, en supplément.

Inscriptions- infos : chrisd333@protonmail.com - Hébergement : PM Burgat gitedessourcesdarvey@yahoo.com

Retraite : « Yoga - naturopathie & partage »

« force, énergie et équilibre »

25 au 28 aout 2022 (4 jours / 3 nuits) Stage ouvert à tous.



Animé par : Elodie David – Enseignante de Hatha, Vinyasa et Ashtanga yoga. Le yoga qu'elle transmet tend à se reconnecter à soi en expérimentant le moment présent. « *Le yoga c'est aussi pour moi apprendre à développer sa propre énergie en conscience* ».

Marilyne Paget – Naturopathe. Expérimenter pour ressentir et adopter, être guidé pour assimiler, utiliser des outils naturels pour construire et consolider sa santé : « *c'est le chemin sur lequel j'accompagne les personnes qui souhaitent devenir responsables et autonomes dans la prise en main de leur hygiène de vie alimentaire, psycho-émotionnelle et physique* ».

Pierre-Marie Burgat – coach, psychothérapeute, depuis 30 ans deux passions, l'accompagnement humain et la communion avec la nature. Les deux se rejoignent pour ce prochain stage, dans ce lieu de vie en pleine nature, créé et animé pour notre bien-être ensemble.



Ce que va vous apporter cette retraite ?

Un stage riche en activités et échanges : yoga postural, yoga du souffle, groupe de paroles, randonnée en pleine nature, une cuisine végétarienne bio et de saison. **La force** de trouver son propre équilibre à travers le souffle, le mouvement du corps, la gestion des émotions, les discussions philosophiques issue du yoga.

L'équilibre de la marche sans forcer - en conscience - en alliant souffle et mouvement, avec des marches à thèmes, pour retrouver notre souffle et pleine présence à soi et à la nature.

Tarifs : entre 440€ et 590€, selon le type d'hébergement, chambre seul ou à plusieurs.

Inscriptions et informations : Inscriptions-Infos : elodiedavidyoga@gmail.com- Info gîte . pm_burgat@hotmail.fr