

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

second semestre 2022

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 des 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 ! 😊

Du jeudi 25 au dimanche 28 août aout - Retraite - « Yoga - naturopathie & partage »

«l'équilibre intérieur »

Stage ouvert à tous.



4^{ème} édition de notre stage « yoga, randonnée et naturopathie », riche en activités, riche du lien qui s'établit au fil des conversations et des activités proposées : yoga postural, pranayama, randonnée pédestre avec une cuisine végétarienne bio et de saison. Elle se déclinera sous le thème de l'équilibre intérieur. A travers le yoga postural, le pranayama (exercices de respiration), et les discussions philosophiques Elodie, enseignante de yoga, vous propose de cultiver votre équilibre intérieur au quotidien.

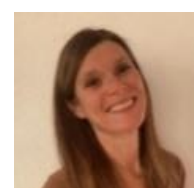


L'équilibre de la marche sans forcer, en alliant souffle et mouvement, Pierre-Marie, notre hôte et guide, nous emmènera sur des sentiers de nature avec de sublimes vues sur les montagnes environnantes (dont le Montblanc !).

Grâce à sa cuisine vivante et saine, Marilyne, naturopathe, nous apprendra à nourrir notre corps de façon adaptée en lui apportant force et équilibre.

Le stage est tout niveau.

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 équilibre intérieur à travers le souffle, le mouvement du corps, la gestion des émotions, les discussions philosophiques issue du yoga.

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

23 au 25 septembre : retraite « sérénité et vitalité »

Expérience Yoga et Naturopathie.

Animé par : **Stéphanie Hamelin** : **Naturopathe adultes**, enfants et périnatalité à Lyon 3eme, je suis également formatrice en écoles de naturopathie. Mes stages de naturopathie/yoga sont l’occasion de vous partager mes connaissances en matière d’hygiène de vie, de bien-être et de santé naturelle.



Catherine Lagière : **Naturopathe et praticienne en cohérence cardiaque**, je suis installée à Limours (91) et partage mon activité entre la consultation et l’organisation de stages.

Ces rendez-vous sont essentiels dans ma pratique car ils sont une opportunité de vous offrir des outils concrets pour une meilleure santé, une meilleure vitalité, une meilleure qualité de vie.

Ce que va vous apporter cette retraite ? Déjà la pause des grandes vacances mais vous savez déjà que, dès votre retour au travail, le stress et la fatigue seront de nouveau au rendez-vous ? Cette année vous avez envie de conserver longtemps l’énergie de l’été ? Venez nous rejoindre le temps d’un week-end pour retrouver Sérénité & Vitalité

Dès la fin de l’été, la nature ralentit, le soleil se fait moins présent, les journées raccourcissent. Cette période nous invite à nous recentrer sur nous, nos besoins et nos ressentis or c’est souvent le moment le plus chargé de l’année sur tous les plans.



Nous verrons ensemble qu’il est possible, non seulement de traverser cette période en douceur, mais aussi tout l’hiver.

La clé : être à l’écoute des besoins de son organisme et mettre en place une hygiène de vie et des pratiques pour conserver une bonne énergie.

En naturopathie, le passage à l’automne est le moment idéal pour renforcer sa vitalité, son immunité et aborder l’hiver sereinement

Catherine et Stéphanie vous accompagnent dans cette transition saisonnière.

Programme

- Atelier cuisine vitalité
- Balade thématique en forêt
- Conférence de naturopathie
- Pratiques de relaxation
- Accès au spa (sauna, jacuzzi, bain froid à l’eau de source)
- Massages (en option)
- Alimentation detox, fraîche, bio et gourmande préparée avec amour par vos deux naturopathes.

Tarifs : 360 euros (hébergement, repas, atelier cuisine et conférence de naturopathie, balade, accès au spa). Un acompte de 100€ est demandé pour réserver votre place. Cet acompte est non remboursable sauf cas de force majeure.

En supplément : massage corps entier.

Inscriptions, contacter : par mail à stageserenitevitalite@gmail.com ou au 04.28.29.43.44

30 sept au 2 octobre 2022 - Yoga Impact Retraite : Bien-être, yoga et méditation

Organisé par Lydia, originaire d'Irlande, est professeur de yoga depuis 11 ans. Elle s'est qualifiée en Inde. Après avoir poursuivi ses voyages et son parcours de yoga à travers l'Asie, l'Australie, l'Indonésie et l'Europe, elle a développé une pratique et un enseignement intégrant tous les piliers du yoga. Respiration, Asana, méditation.

Son but est de guider ses étudiants sur un voyage d'amour de soi physiquement et mentalement, de trouver leur force intérieure et leur sagesse afin qu'ils puissent devenir des individus forts et paisibles.

Ce que va vous apporter cette retraite : au cours de cette retraite, nous explorerons le corps physique par des pratiques quotidiennes d'asana (physique) et de pranayam (respiration), nous marcherons au milieu de la nature, prendrons le temps de respirer, d'être présents, de réfléchir à qui nous sommes, d'inviter la positivité dans nos vies et d'avoir l'occasion de laisser partir tout ce qui ne nous sert pas.

"Vous, vous-même, autant que quiconque dans l'Univers entier, méritez votre amour et votre affection" Buddha.

Programme

- 5 cours de yoga et méditation (base vinyasa mais je vais incorporer les --enseignements de Hatha aussi eg. Respiration méditation) (dans une
- salle 100% équipée et en plein nature, temps permettant)
- rando dans le nature
- spa (jacuzzi, hammam, sauna, bain froid à l'eau de source)
- 5 repas naturo bio et soirée autour du feu

Tarifs

- 330 euro chambre de 4 et 350 euro chambre de 2

Chambre privée possible mais limitée, demande à moi pour plus d'information prix etc.

Caution de 150 euros à payer quand vous réservez votre place qui est remboursable jusqu'au 1er Août en cas d'annulation.

Annulation après 1 Août caution non-remboursable. Vous pouvez également payer la totalité lors de la réservation.

N'hésitez pas à m'appeler sur 0618795919 si vous avez d'autres questions.

vend 7 au dim 9 octobre- JOGA de La Joie : L'ENVOLEE - Retraite d'acroyoga

Un séjour renversant, dans une atmosphère ludique et conviviale.

Animé par : Joanie Grenier, professeure de yoga et d'acroyoga ; Gianni Zoccheddu, Kinésithérapeute et professeur d'acroyoga.

Ce que va vous apporter cette retraite ?

Une occasion en or pour les curieux de l'acroyoga qui aimeraient s'initier ou parfaire leur pratique en s'appuyant sur des bases techniques solides et en étant guidés par deux professeurs expérimentés et passionnés du mouvement et d'anatomie. L'Acroyoga c'est aussi bien plus que des acrobaties; c'est la connexion humaine authentique, le laisser aller par le jeu et l'exploration, un espace de présence, de confiance et de transformation, une ouverture sur son propre potentiel et celui des autres... Soyez prêt à bouger, jouer, célébrer, rire...



Au programme :

Ateliers variées d'acroyoga pour explorer l'aspect acrobatique et thérapeutique de la pratique (les principes et fondamentaux de l'acroyoga, yoga en duo, jeux de contrepoids, portées acrobatiques, inversions en solo et en groupe, atelier d'équilibre sur les mains, acroyoga flow, portées thérapeutiques, thai massage guidé). Et aussi... Marche en nature, sauna, jacuzzi, bain froid et plusieurs moments de partage autour d'un bon repas!

*Pratique en extérieur et en intérieur selon la météo .

Une retraite accessible à tous!

Venez comme vous êtes, avec ou sans expérience en acroyoga. Les enseignements seront adaptés pour que chacun puisse progresser à son rythme.

Tarifs (stage, hébergement, repas, accès au spa inclus) :

- 340 € pour les inscriptions reçues jusqu'au 31 juillet 2022
- 370 € pour les inscriptions reçues après le 31 juillet 2022

inscription et contact :

Joanie Grenier: yogadelajoa@gmail.com / 0769327146

<https://www.billetweb.fr/lenvolee-retraite-dacroyoga>



Du vend 21 au dimanche 23 octobre : retraite « au cœur de soi »

Yoga du rire, méditation, rituels, expression créative ...

Organisé par : Emmanuelle Souidi - Stéphanie Baylin - Stéphanie Persoz

Ce que va vous apporter cette retraite/ stage ? Nous vous proposons le temps d'un Week end

- de prendre un temps pour vous
- de vivre un moment au présent en oubliant le quotidien
- de vous ressourcer et vous recentrer
- de vous reconnecter dans un cadre de nature
- de profiter d'un gîte privatisé rien que pour vous
- de vous transmettre des outils pour votre bien-être

Cette retraite s'adresse à toutes les personnes qui veulent se connecter et/ou guérir leur cœur, par le rire, avec des rituels sacrés tel que la médecine du cacao et par la créativité. Ce week-end sera connecté au cœur, à la nature, à la terre mère. Tissage de liens au cœur de soi dans son être.

Un spa, un sauna et une fontaine d'eau froide permettront de profiter du lieu dans une détente absolue. Un massage de 20 min vous sera offert durant le séjour.

Programme sommaire

- Vendredi 21/10/2022
 - Accueil dès 18h installation et cocktail de bienvenu
 - Soirée : cercle de paroles et chants, accès libre au spa/sauna/jacuzzi

AU cœur de soi

Yoga du rire
Rituels
Expression créative
Méditations

Stéphanie, Emmanuelle et Stéphanie vous accueillent au cœur de montagnes pour un week-end ressourçant. Un séjour rythmé par la joie, la sérénité et pleins de surprises, qui permettront à chaque participant de lâcher-prise pour rayonner son plein potentiel. Percevoir l'âme agit de l'être.

DU 21 AU 23 OCTOBRE 2022
Tarif "all inclusive"
Pré-vente: 300€
Vente: 250€

Stéphanie
Emmanuelle
Stéphanie

Infos et réservations: 06 62 67 89 17 06 43 50 30 67 06 18 72 31 00

Programme sommaire (suite)

- Samedi 22/10/2022
 - Réveil en pleine conscience
 - Marche, sylvothérapie, bain sonore
 - Yoga du rire, cercle de parole, atelier créatif, accès libre au spa/sauna/jacuzzi
 - Cérémonie du cacao sacré, chants et danses
- Dimanche 23/10/2022
 - Réveil en pleine conscience
 - Yoga du rire, accès libre au spa/saune/jacuzzi
 - Activité de médiation artistique basée sur l'art thérapie
 - Clôture du week end à 16h30

Les repas sont compris et végétariens

Tarifs : Tarif early bird jusqu'au 31/08 : 300€/pers. Après le 31/07 : 450€/pers

Inscriptions, contacter : Emmanuelle Soudi : 0643503067 ; Stéphanie Persoz : 0662678917; Stéphanie Baylin : 0618723100

Du lundi 24 au vendredi 28 octobre Retraite : « détox et équilibres »

Tout en douceur en Savoie

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.



Du 25 au 27 novembre 2022 - Retraite de Yoga 'Parenthèse & équilibre'

Animé par Coraline Pletshe

Coraline, professeur de yoga et curieuse par nature, enchantée ! C'est en 2018 que j'ai découvert le yoga dans les studios parisiens. Ayant testé le hatha, ashtanga, hot yoga.. c'est le vinyasa qui m'a tout de suite emballée et permis de ressentir légèreté et apaisement total sur et en dehors de mon tapis. En d'autres termes, il a répondu à ma quête de liberté...

Depuis, c'est naturellement que je l'intègre à mon quotidien...

Je vous propose de vous retrouver au rythme des dynamiques naturelles Yin Yang, que nous découvrirons au travers d'un atelier théorique mais surtout de pratiques :

- **Yang** : vinyasa et mobilité, entre créativité, mouvements et fluidité... pour approfondir et enrichir votre pratique (nous prendrons tout notre temps pour ce faire!)
- **Yin** : yin yoga, voyage sonore, relaxation (méditation et pranayama), et surtout pause, une "eau chaude" et un livre à la main, au coin du feu, du spa ou du jacuzzi
- **Yin Yang** : Balades en pleine nature vous seront proposées si le coeur et l'envie vous en disent.

Niveau – Yogis ayant l'habitude de pratiquer le hatha flow ou le vinyasa, à l'écoute des capacités et limites de leur corps (physique)

Tarifs

- 380 euros
- early bird : 350 euros jusqu'au 1^{er} septembre

Inscriptions, contacter

- instagram : [@layogicurieuse](https://www.instagram.com/layogicurieuse)
- site internet : layogicurieuse.fr



Gites des sources d'Arvey - : <https://sites.google.com/site/gitedessourcesarvey/stages-bien-etre>

Pierre-Marie Burgat – 06 22 85 89 61