

“Vivre sa pulsation !”

# Stage de Yoga Ashtanga - Yin yoga & balades - bain de Gong

cuisine végétarienne  
**en Drôme**

**Du lundi 1 au vendredi 5 juillet 2024**

*Une petite semaine d'immersion dans la pratique du Yoga  
pour faire le plein de Pratiques vibratoires*

# Au programme du lundi au vendredi

---

7h30–10h30 : yogi–tea – pratique d’Ashtanga en Mysore Style et/ou Série Guidée en fonction des besoins des élèves (1 ou 2 groupes)

12h00 : brunch végétarien

13h–17h : détente domaine (piscine–parc) avec

Options :

2 matinées découverte cuisine végétarienne

2 balades: cascade de la Druise et La Baume–Cornillane

17h30–19h : pratique de Yin Yoga

20h00 : Dîner

21h15 : 2 soirées bain de gong

*Lieu de pratique : salle polyvalente du domaine*

*(si beau temps, pratique YIN sous le cèdre en extérieur, à coté de la fontaine)*

---

**Arrivée :**

lundi 1.07 au gîte des Chabriers, autour de 17h :

Accueil des stagiaires et première pratique de Yoga suivie du dîner

**Départ :**

vendredi 5 juillet vers 13h00 après le BRUNCH voir sortie libre A–M



# Hébergement

En pension complète au "Domaine des Chabriers" un endroit magnifique pour découvrir la Drôme et s'immerger dans le calme environnant.

Lieu : Ourches (15 mn de Crest et 30 mn de Valence)

Nombre de participants : 5 à 12 avec 2 personnes/chambre

<https://www.domainedeschabriers.com>

---

## Nourriture végétarienne

Le régime alimentaire proposé sera constitué d'aliments « sattviques » (comme le préconise le Yoga), qui favorisent la sérénité, le bien-être physique et une circulation harmonieuse de l'énergie entre le corps et l'esprit.

Les repas servis seront végétariens et à base de produits de proximité frais et locaux majoritairement bio.

Céline concentrera sa plus belle énergie pour l'élaboration de repas sains, vivants, festifs, riches en nutriments. Nous vous inviterons à participer à l'élaboration des repas avec tâches afférentes, sur deux matins de cuisine thématique (option).



## La gérante du gîte

### Céline Duverney

Céline, Gérante et organisatrice du stage, anime des stages depuis plus de 20 ans. Elle vous proposera 2 balades.



## Les gongsters

### Chand Satya et Rachel Balpreet Kaur

Le Bain de gong est une technique de relaxation ancienne.

Le gong émet des vibrations sonores qui sont ressenties par l'ensemble des cellules de l'organisme. Les fréquences sonores vont toucher des points du corps, pénétrer dans les méridiens pour aider l'énergie de vie à circuler, défaire les blocages énergétiques et libérer les mémoires émotionnelles. Ce massage sonore est une expérience unique qui amène à un état de profonde relaxation, à une reliance à soi, pour permettre d'activer un mouvement d'auto-guérison dans le corps.

[www.chandsatya.com](http://www.chandsatya.com)

&

[www.rachel-barraud.fr](http://www.rachel-barraud.fr)



## Nathalie Blanc

Nathalie, enseignante, a été formée au Yoga (+ 500h) à Lyon à l'École de Yoga de Mysore par Pierre Baronian et Annick Goueslain dans la lignée traditionnelle de Pattabhi Jois et est engagée dans l'enseignement de l'Ashtanga Yoga (Série dirigée, Mysore style) et du Yin à Lyon à l'EYM et au Studio Le 11 à Crest dans la Drôme. Depuis son premier voyage en 2015 à Mysore, berceau de l'Ashtanga

Yoga, elle retourne en Inde régulièrement pour vivre la pratique sous la guidance de Sharmila Desai à



Morjim, Goa. A partir de sa propre expérience éclairée par les principes du Yoga, elle a à cœur d'accueillir et d'accompagner chaque pratiquant sur son propre chemin de découverte du Yoga et de soi.

## Les Pratiques: *L'Ashtanga Vinyasa Yoga*

*L'Ashtanga Vinyasa Yoga* est un yoga dynamique, développé dans les années 60 à Mysore en Inde par Pattabhi Jois, disciple de Sri Tirumalai Krishnamacharya considéré comme le père du Yoga postural moderne.

*L'Ashtanga* est structuré en séquences de postures qui se déploient dans un ordre précis et progressif en coordination avec la respiration.

L'alternance entre stabilité des *asanas* et fluidité du mouvement des *vinyasas* font de cette pratique une invitation au voyage dans les cycles du cosmos entre inspir et expir. Elle favorise l'ancrage, la puissance et la détente en unifiant corps et esprit dans un espace-temps illimité.

L'enseignement en Mysore Style est la manière originale et traditionnelle d'enseigner *l'Ashtanga Yoga* où chacun pratique à son rythme dans l'énergie du groupe, avec sa propre pulsation, accompagné dans son évolution par des ajustements adaptés.

La *Sadhana* ou pratique ritualisée apporte la joie et développe intériorité, autonomie et conscience de soi.

---

## Le Yin Yoga

Le *Yin Yoga* est un yoga statique qui se réalise sur un fond musical et propose une succession de postures (généralement au sol) tenues chacune environ 5 minutes. Un travail profond a lieu sur les plans du corps, du souffle et de l'esprit. C'est une invitation à arrêter le temps, à être dans l'instant, une pratique de présence, de patience et de lâcher prise.



## Transport

Non compris

Covoiturage encouragé

Comment se rendre sur le lieu de la retraite : En train / gare de Valence Possibilité de venir chercher les stagiaires à la gare de valence TGV (15€)

En voiture GPS:

avec google mappoint:

44°48'22.7"N

5°02'01.9"E

44.806299,

5.033849

## Condition physique

Les débutants en *Ashtanga* sont les bienvenus (des adaptations seront proposées en fonction de votre condition physique). Néanmoins, une **pratique antérieure de Yoga**, quel que soit le style, est souhaitée. Merci de contacter l'enseignante avant de vous inscrire pour évoquer avec elle votre condition physique et votre pratique.

## Tarifs

4 nuits en pension complète + 5 jours de pratique de yoga

Options incluses :

Cuisine – Balades et bains de gong

**586 € la retraite/pers.**

(50% d'arrhes à l'inscription)

Possibilité d'accueil avec une tente :tarif pension à 408 € espace jardin près du bloc de la piscine



## Inscription & renseignements :

Céline DUVERNEY / [celine.duverney@wanadoo.fr](mailto:celine.duverney@wanadoo.fr)

Tel: 06 28 23 90 21 ou 04 75400065 (soir)

Nathalie Blanc/ [natblanc69@gmail.com](mailto:natblanc69@gmail.com)

06 95 50 78 07 Insta @natblanc69