

Au coeur du Vivant

Yoga & Plantes Sauvages

LIEU

Drôme - Village de Bouvières

DURÉE

4 jours

HÉBERGEMENT

Gîte de charme aux portes de la
Drôme provençale

TAILLE DU GROUPE

Minimum 6, maximum 11

CONTACT

www.contact-nature.fr
reservation@contact-nature.fr
04.51.38.00.38



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Yoga et plantes sauvages

I - Présentation

Bienvenue à notre séjour « **Au coeur du vivant : yoga et plantes sauvages** » une expérience unique conçue pour se ressourcer grâce à la pratique du yoga et pour se régénérer en rencontrant le monde végétal. Vous découvrirez les plantes comestibles et médicinales qui nous entourent à travers la cueillette et la confection de délicieuses et vertueuses recettes et d'un macérât médicinaal.

Vous serez logés dans un cadre éco-responsable et inspirant. Notre gîte zéro déchet, lové dans les hauteurs de la Drôme, vous accueille pour une immersion totale dans la pratique du yoga et le règne végétal.

Offrez-vous un éveil du corps et de tout l'être, grâce aux bienfaits des postures et ses magnifiques plantes qui nourrissent et guérissent. Notre alimentation est notre premier médicament ! Une belle alchimie pour se relier à Soi, au vivant et aux autres. Vous aurez l'opportunité d'approfondir votre pratique du Yoga et de vous initier à la cueillette et à la transformation des plantes sauvages.

Nos repas sont préparés avec des aliments locaux et de saison, mettant en valeur les richesses culinaires de notre région et soutenant les acteurs locaux. Nous dégusterons aussi ce que nous aurons préparé afin de nourrir nos corps de manière saine et équilibrée.



Plongez au coeur du vivant grâce à la pratique du yoga. Découvrez les trésors de la nature grâce à la cueillette et la transformation des plantes sauvages

- Pratiquer le Yoga entre 3h et 4h par jour
- Immersion en nature pour récolter les plantes sauvages
- Confection de plat et de macérât médicinaal
- Une enseignante de yoga certifiée et expérimentée, idéal pour progresser
- Un enseignant passionné et diplômé en botanique et usage des plantes
- Pension complète avec repas végétariens
- Possibilité de massage sur place (en option)
- Expérimenter différentes pratiques comme la méditation, les relaxations au son du gong...

Offrez-vous ce **séjour alchimique** où le yoga s'unit à la sagesse des plantes sauvages pour éveiller le corps et l'esprit. Initiez-vous aux secrets ancestraux des végétaux pour découvrir leur saveurs et leurs bienfaits médicinaux. Repartez vivifié par la magie de la pratique du yoga et de la connexion à la nature et au vivant.



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Yoga et plantes sauvages



2 - Programme

Jour 1 - La graine - semer le potentiel



Vous êtes attendus au gîte pour **12h**. Nous vous accueillerons sur la terrasse ombragée du gîte autour d'un déjeuner confectionné avec soin.

Puis, nous investirons la salle de pratique pour un cercle de parole afin d'ouvrir l'espace.

15h - 17h - Découverte des plantes et des bases de la botanique. Récolte pour un pesto.

17h30 - 19h - Atelier de kundalini yoga : délier son corps, laisser sa colonne vertébrale s'assouplir. S'ancrer dans son corps pour faire l'expérience de la totalité de soi.

19h - 19h30 - Relaxation aux vibrations des gongs

20h - Dîner

Jour 2 - Les racines - aller dans ses profondeurs, se connecter à sa terre

7h15 - 8h45 - Séance de yoga - détoxifier

9h - 10h - Petit déjeuner

10h15 - 13h15 - Exploration des plantes : vocabulaire nécessaire à l'identification basique et approche des familles botaniques principales. Récolte pour un sirop et un macérat médicinaux. Début de transformation.

13h30 - 14h45 - Repas

15h - 17h30 - Temps pour soi : détente, possibilité de massage

17h30 - 19h - Atelier de kundalini yoga

Aller dans ses profondeurs, ses racines grâce à la respiration profonde, aux postures et se relier à Soi avec la méditation. Découvrir grâce au yoga la circulation de l'énergie en soi.

19h - 19h30 - Relaxation aux gongs

20h - Repas puis soirée libre pour profiter du cadre enchanteur du gîte.



Yoga et plantes sauvages



2 - Programme

Jour 3 - Les tiges - se déployer dans ses hauteurs



7h15 - 8h45 - Séance de yoga - les muscles profonds

9h - 10h - Petit déjeuner - Temps de Seva

10h30 - 13h30 - Initiation à l'herboristerie. Botanique de terrain. Fin de la transformation commencée la veille.

13h30 - 14h45 - Repas

15h - 17h30 - Temps pour soi : détente, possibilité de massage

17h30 - 19h - Atelier de kundalini yoga : La transformation de la matière ne peut faire l'économie du mental ! Nous aborderons les mécanismes de fonctionnement de la pensée et du mental. Nous verrons comment nos idées préconçues impactent nos comportements et notre réalité, et comment les différents types de méditation peuvent être un remède aux automatismes qui limitent notre vie et notre énergie.

19h - 19h30 - Relaxations aux gongs

20h - Dîner

Jour 4 - Récolter les fruits

Envisager un nouveau départ

8h - 10h - Dernière séance de Yoga. Plus de conscience pour plus de présence à soi-même

10h30 - 12h - Brunch tous ensemble.

12h15 - 13h30 - Cercle de clôture pour récolter les fruits du séjour et semer les graines pour l'avenir

Puis sera venue l'heure de plier les bagages et de prendre un dernier temps pour profiter du lieu et des personnes. Départ 13h30.



Yoga et plantes sauvages

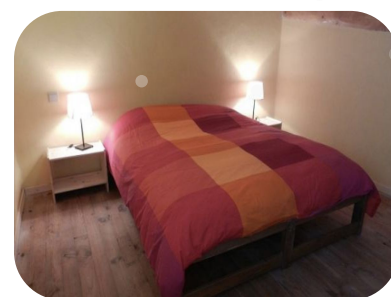


3 - Hébergement

Le gîte se trouve dans un cadre naturel exceptionnel. C'est une bâtisse historique en pierre, rénovée avec soin par Jeanne, dame avec de grandes valeurs, tant humaines qu'écologiques.

La salle de pratique yoga est située à l'intérieur du gîte.

Vous serez logés en chambres partagées dans des petits gîtes de 2 à 5 personnes. Chaque gîte comporte sa propre petite cuisine.



4 - Repas

Maud ou Emma aiment confectionner des repas aux multiples saveurs avec soin et raffinement. Les produits sont locaux pour soutenir aussi les acteurs bio du territoire.

Notre santé et notre état vibratoire démarrent par notre alimentation : les repas sont frais et végétariens.

Ils sont adaptés pour équilibrer votre corps aux pratiques de Yoga que nous faisons.

Ils n'en conservent pas moins une grande qualité nutritive et gustative.

C'est l'art d'une cuisine saine et créative, aux saveurs variées.

Yoga et plantes sauvages

5 - Accès - Horaire

Rendez-vous est donné à **12h** le premier jour au gîte de **Bouvières**.
Le séjour se terminera aux environs de **13h30** le 4ème jour.

ACCÈS EN VOITURE

Compter 1h de route depuis Valence, 50 mn depuis Montélimar.

Vous arrivez par Nyons et Saint-Ferréol-Trente-Pas = le gîte est situé sur un promontoire à votre droite 1,5 km après avoir traversé le village de Bouvières, en direction de Crupies et Bourdeaux.

Vous arrivez par Bourdeaux ou Dieulefit = le gîte est situé sur un promontoire à votre gauche 1,5 km avant d'atteindre le village de Bouvières.

Un panneau accolé à une cabane en pierre indique la route à emprunter. Il vous faudra monter tout en haut de cette voie. A noter : à hauteur du muret de grosses pierres (mi-parcours), prendre la voie de gauche pour atteindre le parking qui restera à votre disposition pour toute la durée du séjour.

COVOITURAGE

Un document partagé sera mis à disposition pour l'instauration d'un covoiturage et un groupe WhatsApp sera ouvert la semaine précédant le séjour afin de finaliser l'organisation des trajets.

ARRIVÉE EN TRAIN

Se rendre à la gare de Valence puis se rendre à Crest (30 mn en TER ou gare routière).
De là, prendre le bus D27 qui mène à Bourdeaux. Nous viendrons vous chercher sur place.

<https://www.laregionvoustransporte.fr/lignes/d27-crest-bourdeaux>

Autre option : se rendre à la gare de Nyons et prendre le bus D38 jusqu'à Bouvières.
Nous viendrons vous chercher au village.

https://webzine.voyage/bus/drome/ligne-d38-horaires/?utm_source=chatqpt.com

Autre possibilité, **prendre un taxi** - ATTENTION, **pensez à réserver à l'avance**.

Taxi du Val de Drôme - 06 76 29 44 92

AG Taxi Transport - 06 09 32 74 58

Taxi Montélimar - 06 76 09 85 00



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Yoga et plantes sauvages



6 - Enseignant(es) et encadrant(es)



Rachel

Retrouvez plus d'informations sur votre enseignante : www.rachel-barraud.fr ou www.shakti-bhakti.org

Vous serez encadrés par **Rachel**.

Elle enseigne le Yoga et donne des bains de gong depuis plus de 10 ans.

Elle a approfondi différents types de yoga et enseigne aussi l'art de jouer du gong. Elle est praticienne en massages ayurvédiques. Son intention est que chacun puisse offrir au monde son plein potentiel.

Rachel encadre des stages et retraites depuis plusieurs années. Elle a l'habitude des dynamiques de groupe, et de l'accompagnement des personnes dans leur bien-être.

Maxime vous transmettra son expérience dans le domaine des plantes sauvages.

Passionné par le vivant depuis fort longtemps, Maxime a obtenu un master en écologie en 2014 et travaille depuis 2012 dans la vulgarisation et la sensibilisation de cette science.

Il s'intéresse depuis de nombreuses années à plusieurs domaines des sciences naturalistes et particulièrement les usages des plantes (médicinales et comestibles).

Il encadre des sorties et des formations sur ce sujet et sur bien d'autres. Transmission, partage et curiosité sont ce qu'il aime apporter lors des formations.



Maxime

Yoga et plantes sauvages



7 - Formalités du séjour

Durant le séjour, vous devez être en possession des documents suivants :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale**

Nous vous conseillons fortement de prendre une **assurance annulation séjour** pour pouvoir être remboursé en cas de pépin

:
<https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour>
"Europe assistance"

Votre accompagnatrice dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas la petite trousse que vous devez avoir avec vous (quelques pansements, le matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).



Yoga et plantes sauvages



8 - Niveau & prérequis

Niveau **ESSENTIEL** sur l'échelle de Contact Nature
= facilement accessible si vous pratiquez une activité régulière.

Yoga : Le yoga kundalini est adapté à tous les niveaux. C'est un yoga simple, qui invite à l'écoute de son corps et de ses limites ; il convient aussi bien aux débutants qu'aux confirmés, quelle que soit la condition physique ou l'âge. Débutants bienvenus.

Ce stage est accessible à toute personne capable de pratiquer le yoga plusieurs heures par jour. Les cours de Yoga sont adaptés en fonction des besoins du groupe, et les thématiques peuvent être modifiées en cas de besoin.

Il est déconseillé de pratiquer ce yoga si vous suivez un traitement pharmacologique psychiatrique. Dans ce cas, veuillez nous contacter pour nous en parler.

9 - Equipement

Pour la cueillette

- Un petit sac à dos (20 ou 30 L)
- Une tenue de marche appropriée (pantalon souple et veste respirante)
- Chapeau ou casquette, crème solaire et lunettes
- Une gourde
- Une veste imperméable en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussures adaptée pour la marche
- Des petits pots plus hauts que larges si possible



Le Yoga

- Une tenue souple pour pratiquer
- Un tapis (prêt possible)
- Un plaid ou châle de relaxation
- Un coussin d'assise ou zafou (prêt possible)
- Un carnet et un stylo pour prendre des notes

Yoga et plantes sauvages



10 - Tarif

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.

Tout compris pour les 3 nuits et 4 jours.

Prix pour une chambre partagée.

Hors prestations annexes* (page suivante)

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement dans un éco-gîte pour les 3 nuits / 4 jours
- L'ensemble des repas composés de produits frais et de saison
- Les taxes de séjour
- Les enseignements de Yoga encadrés par un professionnel diplômé KRI (Kundalini Research Institute)
- Les séances de méditation ou de relaxation au gong
- Les ateliers de plantes (cueillette et confection)
- les conseils s'agissant de la pratique ou de la santé.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation séjour
- Votre déplacement jusqu'au lieu du séjour
- Votre matériel de yoga et de randonnée
- Les massages (en option)*
- Les nuits supplémentaires au gîte avant et après le séjour*
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion

SIRET 921 620 720 00018

Licence Atout France IM026240001

RCPro Lycéa FR11-RCE22P00010

Garantie Financière : Groupama 4000718242

Yoga et plantes sauvages



II - Prestations sur réservation

Massage ayurvédique

Le massage, ou l'art du toucher subtil, est comme un baume pour le corps et le cœur. Être massé vient délier les nœuds, les blocages du corps et de l'esprit. Être massé pour sentir pétiller chacune de nos cellules et laisser une profonde détente s'installer.

Un massage ayurvédique est adapté aux spécificités de votre corps, il agit comme un élixir pour votre âme. Pour ne citer que quelques-uns de ses bienfaits : détoxifie, apaise le système nerveux, harmonise la circulation de l'énergie en nous et reconnecte à Soi.

Massage du visage : 30 min

Massage des pieds : 30 min

Massage de tout le corps : 60 min

Prestation possible sous réserve de disponibilité

Hébergement

Nuit supplémentaire au gîte, avant ou après le séjour, sous réserve de disponibilité.

Les points forts du séjour

- + La qualité des cours par un(e) enseignant(e) certifié(e), idéal pour progresser
- + Un encadrant expérimenté et passionné pour découvrir les plantes sauvages
- + De multiples activités : exploration de la nature, transformation des plantes pour leur usage comestible et médicinal, relaxation au gong, méditation ...
- + Une pension complète avec des repas végétariens mettant en valeur les acteurs bio & locaux
- + Un gîte en pierre splendide et historique dans un cadre naturel exceptionnel

Nous contacter



Alexis Gonzalez
Fondateur de Contact Nature

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat
Masseur Kinésithérapeute DE
Enseignant Yoga

www.contact-nature.fr

reservation@contact-nature.fr

04.51.38.00.38



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE