

Yoga Natura Trip

Yoga & Accompagnement au jeûne

28 octobre - 2 novembre 2020

Avec Majda Fahim & Christine Chantelat

~~~~~  
Alpes de Haute-Provence



Mercredi 28 octobre à 15h - Lundi 2 novembre à 12h

*Les cures d'automne visent à retrouver de l'énergie en facilitant la détoxification des émonctoires, nos organes filtres (foie, reins, intestins, poumons, peau) chargés d'évacuer les toxines de notre corps.*

## Le stage

L'Automne est une saison de transition, elle nous permet de nous préparer à l'hiver. Les changements de saison sont des moments opportuns pour éliminer les toxines, drainer, stimuler et retrouver une nouvelle vitalité.

Nous vous accueillons au Mas du Figuier, une maison d'hôte de charme, située au cœur d'une nature préservée, dans les Alpes de Haute Provence, à quelques kilomètres de Sisteron. Ce lieu chaleureux et authentique est idéal pour prendre rendez-vous avec soi-même et stimuler le lien entre l'esprit et le corps.

## 6 jours de détoxination

Pendant ces 6 jours, vos nourritures seront les postures de yoga, les mantras et les chants, l'écoute du souffle, les méditations et les cercles de parole.

Nous nettoierons notre système digestif en nous nourrissant de lumière et de prana et/ou jus de légumes et fruits frais, selon l'option choisie.

Votre programme détox démarrera une semaine avant la date de notre stage avec l'envoi d'un questionnaire santé et un programme de «descente» alimentaire adapté ainsi que des instructions pour la «remontée» alimentaire en fin de stage. Chaque stagiaire bénéficiera d'un bilan de vitalité naturopathique personnalisé.

Toute la durée du stage, vous serez guidé par une naturopathe qui vous donnera des conseils personnalisés pour accompagner votre jeûne.

*L'automne est la saison où l'énergie de la nature a tendance à décliner et retourne à la Terre, vers les racines.*

## Votre programme inclut

- Accueil et hébergement à maison d'hôte de charme, le « Mas du Figuier » dans les Alpes de Haute Provence pour 6 jours et 5 nuits.

- 1 accompagnement au jeûne ou à la restriction alimentaire (selon option choisie : jeûne hydrique (bouillons ou jus de légumes et fruits frais \*).

*Alimentation 100% biologique pour l'option cure de jus.*

*Les tisanes sont disponibles à volonté.*

- 1 carnet de recommandations pour la « descente » et la reprise alimentaire afin d'optimiser le nettoyage digestif.

+ partage recettes cuisine vitalité.

- 1 bilan de vitalité individualisé avec Christine Chantelat, naturopathe

[www.yoga-naturo-trip.com/bilan-vitalite-a-domicile/](http://www.yoga-naturo-trip.com/bilan-vitalite-a-domicile/)

- 2 ateliers théoriques/conférences naturopathie : « La pratique du jeûne et processus de détoxination » et « Naturopathie et hygiène de vie au quotidien ».

- 14 heures de yoga avec Majda (pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana, pranayama).

*La pratique de yoga proposée est accessible à tous.*

- L'accompagnement et les conseils santé et hygiène de vie naturopathique, tout au long de votre séjour.

- Balades restauratives et méditatives dans la nature environnante

- Atelier cosmétiques bio «Do it Yourself» et fabrication de 3 produits (atelier optionnel)

*Votre séjour sera ponctué de moments d'échanges et d'informations autour de la naturopathie, du yoga, de la nutrition et des thérapies naturelles.*





## Le yoga

Lors de ce stage, nous vous proposerons une pratique de yoga « détox » le matin à travers des kriyas (exercices de purification), du pranayama (respiration) et des postures ciblées pour accompagner le nettoyage du corps qui s'opérera au fil des jours grâce au jeûne.

La pratique du soir, yoga restauratif et yoga nidra (yoga du sommeil) sera régénérante, grâce à des formes plus douces.

*La pratique du yoga accompagnera notre travail de purification à des niveaux plus subtils sur le mental et les émotions grâce au chant kirtan et aux cercles de parole.*



## Cercle de Samhain

Ancêtre de Halloween et de la Toussaint, Samhain est une fête célébrée dans les traditions païennes anciennes. Elle clôtur le temps des récoltes et marque l'entrée dans une période plus sombre et plus froide. À l'image de la nature qui ralentit, nous sommes invités à revenir en nous-mêmes. Repos, réflexion, introspection sont les maîtres mots. Samhain est aussi décrite comme un moment où le voile entre les deux mondes devient plus mince et donc propice pour se souvenir des êtres qui nous ont quitté. Au-delà du recueillement, c'est une invitation à réfléchir au principe de mort et de renaissance qui gouverne la nature et la roue de l'année. Qu'est-ce qui ne nous sert plus, de quoi avons-nous besoin de nous départir pour renaitre à une nouvelle année ?

Je vous propose de marquer cette pleine lune si particulière avec un cercle. Au travers de la méditation, d'un rituel et de partages, nous prendrons un temps pour revenir en nous-mêmes, pour réfléchir à des aspects de nos vies dont nous souhaitons nous libérer (émotions, habitudes, façons de pensée...) et pour expirer ce dont nous n'avons plus besoin. Nous clôturerons ce cercle par le chant de mantras pour accompagner cette purification et élever notre énergie vers le chakra du cœur.

*Temps de détente et ressourcement dans un environnement naturel et un cadre exceptionnel.*



## Les massages

Massages bien-être revitalisants «soins détox», pierres chaudes, massages ayurvédiques «shiro abyanga» en option.

[www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/](http://www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/)



L'hébergement se fera en chambres individuelles, doubles et partagées (3-4 personnes)

## Lieu

Mas du Figuier  
La Fontaine - 04200 Bevons  
Tél : 04 92 32 28 81  
GPS : 44.183619 - 5.878991



## Comment venir ?

Le Mas du Figuier est situé à 8 km de Sisteron.

### • En voiture :

En venant de l'autoroute A51, prendre la sortie 22 «Sisteron Centre/Vallée du Jabron», puis suivre la direction de Noyers sur Jabron. Sur la D946, vous devrez tourner à droite à l'arrêt de bus/panneau Information

En venant d'Orange/Avignon en empruntant la Vallée du Jabron, à 200m après la sortie du village de Bevons tourner à gauche à l'arrêt de bus/panneau Information

• En train, arrivée en Gare de Sisteron à 8 kms du Mas puis taxi : possibilité de le réserver (20-25€ environ la course de jour en semaine) au 04 92 62 46 20

• En avion, arrivée à Marseille, puis train ou car pour Sisteron ou location voiture (1h30 de route)

## Informations

Pour toutes questions, vous pouvez nous contacter par mail :

[majdayoga@gmail.com](mailto:majdayoga@gmail.com) (yoga)

[chris@yoga-naturotrip.com](mailto:chris@yoga-naturotrip.com) (organisation)

[masdufiguier@gmail.com](mailto:masdufiguier@gmail.com) (hébergement)

ou par téléphone 06 08 75 64 82 (Christine)



## Tarif par personne

Selon option de chambre choisie

Chambre individuelle 830 €  
(Salle de bain privée - Sous réserve de disponibilité)

Chambre individuelle 760 €  
(Salle de bain commune)

Chambre double 720 €

Chambre dortoir 650 €  
(Avec salle de bain sur place)

Option jus de légumes et fruits :  
85 € supplémentaires

*Des tarifs «early bird» sont proposés jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre 2020*

## Vos accompagnatrices

### Christine Chantelat, Naturopathe

Christine est naturopathe certifiée Isupnat et pratique le yoga régulièrement. Cuisinière passionnée, elle s'intéresse de près à l'outil nutrition et à une alimentation saine dans l'hygiène de vie quotidienne. Elle organise régulièrement en France et en Europe des événements liant yoga et naturopathie (stage détox, jeûne, ateliers culinaires, retraites yoga). Son dernier stage en France : « Yoga & cuisine vitalité » en Bretagne du 27 au 30 septembre 2019. Une retraite yoga a lieu tous les ans sur l'île d'Amorgos en Grèce.



### Madja Fahim, Professeure de yoga certifiée

Sensible au travail corporel depuis toujours notamment à travers la danse, Majda découvre le yoga alors qu'elle est consultante en management dans un grand cabinet.

À la recherche d'un meilleur équilibre de vie, le yoga entre dans son quotidien. Le transmettre devient sa vocation. Elle quitte le conseil pour l'enseigner à plein temps. D'abord formée à l'ashanga vinyasa, la pratique de Majda a un fondement dynamique et fluide. Avec les années, elle développe un intérêt pour le yoga iyengar et son exigence posturale, puis pour les applications thérapeutiques du yoga, en particulier liées à la santé de la femme.

*Ma vision du yoga est celle d'un yoga au service de la personne, de son bien-être physique et mental, avec toute la richesse des outils qu'offre cette tradition.*

Elle crée ainsi Yoga Femina pour accompagner les femmes à différents moments de leurs vies (fertilité, grossesse, maladies, etc.). Son approche englobe le travail postural, le pranayama (respiration), le chant des mantras, l'introspection et l'exploration de soi.

