

Yoga Naturo Trip

Yoga Iyengar & Naturopathie Amorgos Grèce

27 juin-5 juillet
& 11-19 juillet 2022

Avec Cristina de Lorenzo-Citron & Christine Chantelat

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 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). Elle est également praticienne du massage des organes du ventre, le Chi Nei Tsang. Son dernier stage en Espagne : « Yoga Iyengar & cuisine vivante » à Mallorca, du 23 au 29 octobre 2021.

Des retraites yoga ont lieu tous les ans sur l'île d'Amorgos en Grèce à partir du mois de juin.

Bains d'espace et de lumière pour se reconnecter à notre nature profonde, non conditionnée.

Cristina de Lorenzo Citron, Professeure de Yoga Iyengar certifiée

Passionnée de langage (ancienne Maître de conférences en Psycholinguistique)

Cristina pratique le yoga depuis une vingtaine d'années.

Sa pratique et son enseignement sont inspirés par le Shivaïsme non dualiste du Cachemire, transmis par Christian Pisano et par l'enseignement vibratoire transmis par Bernard Grangeteau Ducongé.

Cristina a traduit en espagnol le dernier livre de Christian Pisano « La Contemplation du Héros » publié aux éditions Almora, 2016.

Depuis mars 2019, elle a ouvert le nouveau centre de yoga de la vallée de Clisson, un espace de 100 m² où elle déploie sa pratique et son enseignement avec tout le potentiel qu'apportent les équipements aux murs et au plafond.



Des tarifs «early bird»* sont proposés jusqu'au 30 mars 2022

Tarif par personne selon type de chambre

Les personnes ne pratiquant pas le yoga, mais partageant une chambre avec un ou plusieurs yogis, bénéficieront d'un tarif minoré de 140 €, nous consulter.

	27 juin-5 juillet	11-19 juillet
Chambre individuelle	910€	990€
Chambre double ou «duo» pour 2 yogis	680€	690€
Chambre triple	480€	490€
Chambre quadruple ou famille	380€	390€

*réduction de 5%

Pension Askas

ORMOS AEGIALI,
Amorgos 840 08, Grèce.

Votre voyage

Des vols directs sont opérés par les compagnies Transavia, Aegian Airlines, Air France de Paris et de Nantes vers Athènes, Mykonos ou Santorin, les aéroports les plus proches d'Amorgos. Des lignes de ferry assurent les liaisons. Nous vous communiquerons une liste des connections avions et bateaux possibles.

Inscriptions et renseignements

Organisation : chris@yoga-naturo-trip.com +33 (0)6 08 75 64 82

Yoga : cristinadelorenzocitron@gmail.com





Amorgos, entre montagne et mer

Située dans la partie sud des Cyclades, Amorgos est une île au milieu de la mer Egée, séduisante par sa sérénité, ses villages pittoresques, ses montagnes, ses plages aux eaux limpides et la pureté de ses paysages.

Pour la sixième année consécutive, Cristina et moi-même vous invitons à venir goûter à la générosité solaire et vitalité marine de l'île.

Au programme de ces retraites de Yoga Iyengar & Naturopathie, une pratique journalière de yoga, des randonnées dans la montagne, des ateliers vitalité et naturopathie pratiques et théoriques autour des thèmes de la mer, des massages et auto-massages, et puis du temps pour faire le vide, contempler la mer et savourer le silence. Deux dates de stages vous sont proposées.

Pension Askas, l'hospitalité grecque

Une très chaleureuse pension familiale à cinq minutes à pied de la mer et du charmant petit village à l'architecture cycladique typique et port d'Aegiali au Nord de l'île.

Les chambres modernes simples, doubles, triples sont réparties sur deux étages et sont toutes équipées d'une salle de bain individuelle et d'un balcon ou une terrasse. Toutes ont vue sur le jardin, la mer ou les villages perchés dans la montagne. Il est très envisageable de partager cette expérience en famille, des prix spéciaux sont disponibles.

Au milieu des oliviers, le restaurant de la pension vous servira une cuisine grecque familiale et des spécialités locales d'excellente qualité. Des petits déjeuners « spécial yogi » et copieux ont été commandés pour votre semaine yoga.

Le village foisonne de restaurants spontanément bios et locavores... Huile d'olive maison, aubergines, tomates, courgettes, aromates du jardin et poissons fraîchement pêchés vous permettront de manger sainement naturellement.

Le yoga avec Cristina

La pratique de yoga se déroulera sur le magnifique «roof top» de la pension, au doux roulement des vagues de la mer Egée et des effluves des plantes aromatiques de la montagne voisine.

Cette semaine de yoga est adaptée à tous les niveaux d'expérience.

Elle comprendra une pratique de kriyas (nettoyage), pranayama (respiration), méditation face au soleil levant tous les matins.

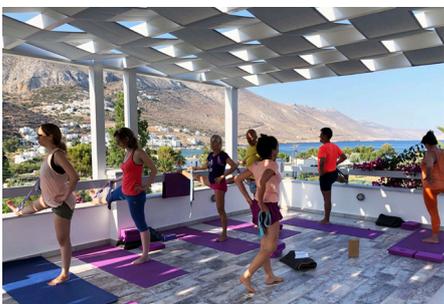
Ce sera ensuite une pratique posturale d'éveil pour préparer le corps à vivre toutes les expériences de la journée, et le soir une pratique douce pour délasser et relâcher les muscles après la randonnée, suivie de postures inversées qui équilibrent tous les systèmes du corps et régénèrent le cerveau.

Le coucher de soleil sera également l'occasion d'un temps de méditation.

Le yoga sera là pour rythmer avec régularité nos journées riches de découvertes et assurera avec simplicité un temps de retour à soi.

En 8 jours, vous prendrez l'habitude de pratiquer quotidiennement et chacun repartira avec des conseils personnalisés pour sa pratique personnelle.

Cette pratique du yoga associée à la découverte de nouveaux lieux et culture est une excellente façon de quitter les sentiers battus du mental pour (dés) apprendre, lâcher ce qui n'est plus fonctionnel et se laisser guider de façon holistique.



du lundi 27 juin à 7h30 au mardi 5 juillet à 12h
ou du lundi 11 juillet à 7h30 au mardi 19 juillet à 12h

Le programme inclut l'ensemble des prestations suivantes

- Votre accueil au port d'Aegiali ou Katapola à Amorgos et transfert jusqu'à la pension Askas située à Aegiali
- 9 jours /8 nuits à la pension Askas
- 8 brunchs complets « spécial yogi »
- Vos sessions yoga matin et soir avec Cristina, (typiquement 2 heures le matin et 1h30 en soirée en fonction des activités)
- 1 atelier théorique sur les règles d'hygiène de vie et bio-nutrition en naturopathie avec Christine
- 2 randonnées (découverte des plantes endémiques de l'île) de durée et difficulté variable dans la montagne d'Amorgos
- 2 ateliers vitalité : « massages et auto-massages » et « vitalité marine » pour dynamiser le corps au quotidien.



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



Les massages en option

Une table de massage est installée sur le toit panoramique.

Massages bien-être, drainant «soin détox», revitalisant, pierres chaudes.

Massage des organes du ventre «Chi Neï Tsang».

Massage ayurvédique «Shiro Abhyanga».

Massage du pied au bol kansu.

www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/

