

Yoga Natura Trip

Yoga & Naturopathie
Amorgos Grèce

du 19 au 26 juin 2022

Avec Anaïs Joseph & Christine Chantelat

Free Diving Initiation

Vos accompagnatrices

Christine Chantelat, Naturopathe

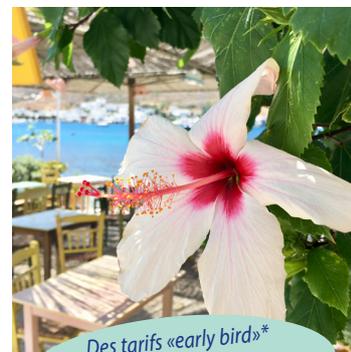
Christine est naturopathe certifiée Isupnat et pratique le yoga régulièrement. Cuisinière passionnée, elle s'intéresse de près à l'outil nutrition et une alimentation saine dans l'hygiène de vie quotidienne. Elle organise régulièrement en France et en Europe des évènements liant yoga et naturopathie (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.

« Le geste répété dix fois est enthousiasmant, répété cent fois il est lassant, répété mille fois il est transformant ».

Anaïs Joseph, Professeure de yoga certifiée

Ses cours : 20 années d'enseignement lui permettent d'offrir un yoga à la fois précis et bienveillant. La rigueur du placement se conjugue avec une intention douce pour permettre à chacun de s'approprier la pratique. Son parcours : formation en Vinyasa auprès de Gérard Arnaud puis en Ashtanga au studio Gérald et Linda Disse à Paris. Egalement journaliste, elle a écrit le « Guide du yoga à Paris » et a été rédactrice en chef du Yoga Journal France durant 3 ans.



Des tarifs «early bird»* sont proposés jusqu'au 15 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.

Chambre individuelle	890€
Chambre double ou «duo» pour 2 yogis	670€
Chambre triple	490€
Chambre quadruple ou famille	390€

*réduction de 5%

Lieu

Pension Askas ORMOS AEGIALI, Amorgos 840 08, Grèce.

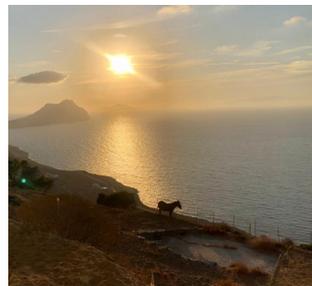
Votre voyage

Des vols directs sont opérés par les compagnies Transavia, Aegian Airlines, Air France de Paris 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 : anaisjoseph2012@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.

Lors de cette retraite de yoga & naturopathie de juin, Anaïs et Christine vous invitent à plonger plus profondément encore à l'intérieur de vous-même en ajoutant l'ingrédient « initiation à l'apnée » à notre programme yoga & naturopathie. En plus d'une pratique journalière de yoga, des randonnées dans la montagne, des ateliers pratiques, Amorgos vous offre le temps et la douceur d'être là pour vous-même.

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 Anaïs

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 comprendra une pratique de kryias (nettoyage), pranayama (respiration), méditation face au soleil levant tous les matins puis un enchaînement d'asana (postures) basé sur la première série d'Ashtanga.

Le soir, une pratique moins dynamique, sous la forme d'ateliers, permettra de mobiliser le corps-esprit de façon à l'assouplir et/ou l'éveiller selon les besoins des autres activités et du déroulé de la journée.

Le coucher du soleil sera également l'occasion d'un temps de méditation. Entre soleil, mer, cuisine grecque et nature insulaire, tous nos sens seront sollicités. Riches en découvertes, le stage aura pour colonne vertébrale la pratique du yoga dont la régularité assure un retour à soi, le calme dans la joie, l'ouverture tout en étant centré.

En 8 jours, vous prendrez l'habitude de pratiquer quotidiennement et chacun repartira avec un programme adapté pour le reste de l'été.

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

L'apnée ou le « free dive », un plongée à l'intérieur de soi

Cette initiation à la plongée en apnée est une invitation à expérimenter quelque chose de nouveau. Vivre la mer à travers le corps et le souffle et permettre aux éléments d'élargir votre conscience.

Expérimenter la paix qui découle d'une immersion totale dans la nature. Le yoga et l'apnée partagent ce don d'être simultanément en contact avec notre monde intérieur et l'extérieur.

« Dive deeper within ».

Le centre de plongée d'Amorgos situé sur la plage de la baie d'Aegiali vous accompagnera avec professionnalisme dans cette initiation.* Amorgos et son paradis méditerranéen aux eaux cristallines qui se déclinent dans tous les tons de bleu en font le lieu idéal.

* Pour ceux qui souhaiteraient aller au-delà de cet enseignement, des tarifs privilégiés sont proposés par le centre pour le niveau 1 en apnée.

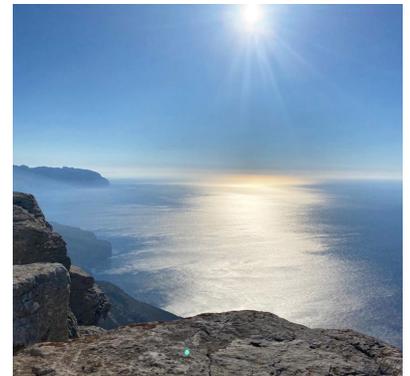


Votre semaine comprend l'ensemble des prestations suivantes

- Votre accueil au port d'Aegiali ou Katapola à Amorgos et transfert jusqu'à la pension Askas située Aegiali
- 8 jours / 7 nuits à la pension Askas
- 7 brunchs complets « spécial yogi »
- Vos sessions yoga matin et soir avec Anaïs, (typiquement 2 heures le matin et 1h30 en soirée en fonction des activités)
- 3 sessions initiation free diving au Amorgos Diving Center (1 session théorique/3 heures par session)
- 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 et des thérapies naturelles, du yoga, des plantes, de la nutrition et de la cuisine saine.



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 Nei Tsang».

Massage ayurvédique «Shiro Abhyanga».

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

