YogaNaturaTrip

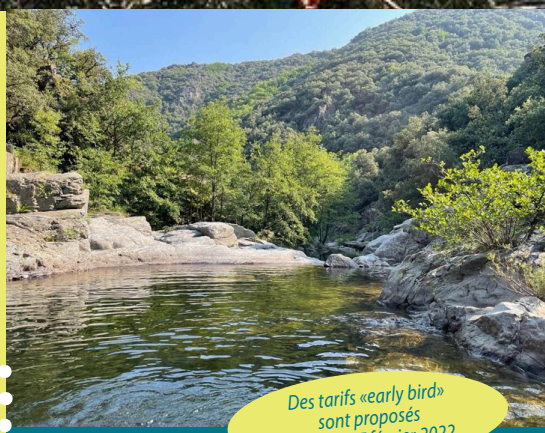
Yoga Iyengar & Accompagnement au jeûne

14-20 avril 2022

Avec Cristina de Lorenzo-Citron & Christine Chantelat

Naves - Ardèche

Déconnecter, s'oxygéner et détoxiner corps et esprit.



Des tarifs «early bird» sont proposés jusqu'au 15 février 2022

Vos accompagnatrices

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.

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 Neï Tsang.
Son dernier stage en Espagne : « Yoga Iyengar & cuisine vivante » à Mallorque, 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.

Les postures de yoga sont un prétexte pour retrouver et se reconnecter à notre nature profonde, non conditionnée.

Tarif par personne

Selon option de chambre choisie

Chambre double partagée ..... 960,00€
Chambre individuelle .....1260,00€
+ 100€ pour l'option cure de jus de légumes et fruits frais

Lieu

Chambres d'hôtes de la Seigneurie de Naves
Le Village de Naves, 07140 Naves

Transports

Paris-Nîmes : billet OuiGo ou Inoui
Service de navette Nîmes-Naves (nous consulter)

Informations

Pour toutes questions, vous pouvez nous contacter par mail :
cristina.delorenzocitron@gmail.com (yoga)
et chris@yoga-naturo-trip.com (organisation)
ou par téléphone 06 08 75 64 82

conception visuelle : carole.rechsteiner@free.fr

Jeudi 14 avril à 15h - Mercredi 20 avril à 12h

Le lieu

Nous vous accueillons à la Maison d'hôtes de charme « La Seigneurie de Naves », en sud Ardèche, une massive demeure toute en pierres et en voûtes, dans le petit village médiéval, paisible et de caractère de Naves.
Situé sur un éperon rocheux, c'est un dédale de petites ruelles qui surplombe une nature majestueuse.
La Seigneurie est entourée d'un grand jardin méditerranéen en terrasses de pierres sèches et une piscine chauffée qui vous offriront un havre de paix verdoyant et fleuri loin du tumulte et des contraintes de votre quotidien.
Les chambres décorées avec goût sont simples, confortables, raffinées et disposent toutes d'une salle de bain et de toilettes privatives.

7 jours de détoxination

Le printemps nouveau est une période propice pour booster notre organisme et l'aider à se débarrasser de ses déchets accumulés pendant l'hiver qui perturbent son bon fonctionnement et génèrent de la fatigue, un foie chargé et des intestins perturbés.
Pendant ces 7 jours, vos nourritures seront les asanas, les mantras, l'écoute du souffle, les balades restoratives et méditatives au bord de la rivière.
Nous nettoierons notre système digestif en nous nourrissant de lumière et de prana ou jus de légumes et fruits frais.
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.

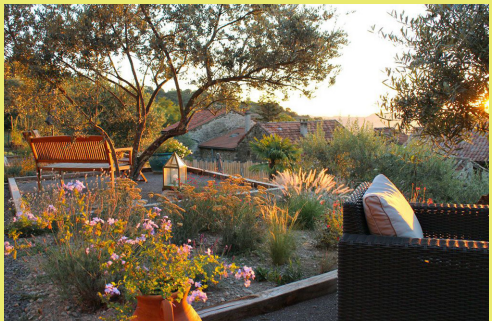
Le yoga

Une pratique qui «essore» et réveille votre énergie.

La pratique douce du yoga postural et thérapeutique de Cristina s'harmonisera avec ce temps de repos digestif.
Les exercices de respiration (pranayama) et la pratique des kriyas (techniques de nettoyage destinées à purifier le corps et l'esprit de l'intérieur) nous permettront de nettoyer les organes, de faire circuler l'énergie, libérer l'esprit et le cœur, tout en se débarrassant des toxines physiques et mentales.

L'hébergement

L'hébergement se fera en chambres doubles, partagées ou individuelles (sous réserve de disponibilité).

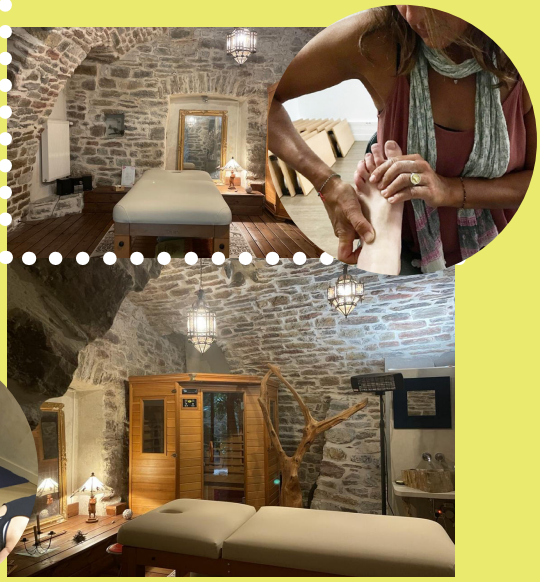


Votre programme inclut

- Séjour de 7 jours et 6 nuits à la Maison d'hôtes de charme « La Seigneurie de Naves », en sud Ardèche.
- 1 accompagnement au jeûne : jeûne hydrique (bouillons et tisanes), ou cure de jus de légumes et fruits frais, selon l'option choisie.
- 2 conférences naturopathie : « La pratique du jeûne et processus de détoxination » et « Naturopathie et hygiène de vie au quotidien ».
- 14 heures de yoga avec Cristina (pranayama, méditation active, mantra et mudra sadhana, pranayama).
- 1 bilan de vitalité individualisé avec Christine, naturopathe : www.yoga-naturo-trip.com/bilan-vitalite-a-domicile/
- 1 carnet de recommandations pour la « descente » et la reprise alimentaire afin d'optimiser le nettoyage digestif, accompagné de recettes cuisine vitalité.
- L'accompagnement et les conseils santé et hygiène de vie naturopathique, tout au long de votre séjour.
- Accès libre à la salle de yoga équipée et au sauna.
- Temps de détente et ressourcement dans le confort du gîte de charme et cadre naturel exceptionnel.
- Balades restoratives et méditatives dans la vallée.

Alimentation 100% biologique pour l'option cure de jus.
Les tisanes sont disponibles à volonté.
La pratique de yoga proposée est accessible à tous.

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

Massages bien-être, drainant, «soins 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/