Yoga Naturo Trip

Yoga & Accompagnement au jeûne

14-20 mai 2022

Avec Anaïs Joseph & Christine Chantelat

Naves - Ardèche

Le yoga se révèle lorsque s'arrête le flot du souffle.
Abhinavagupta

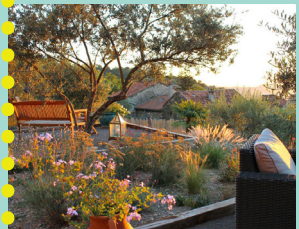
Vos accompagnatrices

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 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.

Anaïs Joseph, Professeure de yoga certifiée

Ses cours : vingt 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. Également journaliste, elle 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 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 : billets OuiGo ou Inoui
Service de navette Nîmes-Naves (nous consulter)

Informations

Pour toutes questions, vous pouvez nous contacter par mail :
anaisjoseph2012@gmail.com (yoga)
et chris@yoga-naturo-trip.com (organisation)
ou par téléphone 06 08 75 64 82

conception visuelle : carole.rechsteiner@free.fr

Samedi 14 mai à 15h - Vendredi 20 mai 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

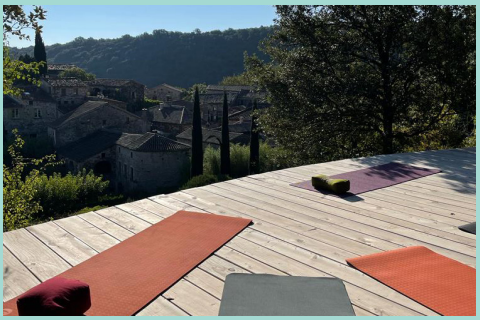
Le printemps nouveau est une période propice pour booster notre organisme et l'aider à se débarrasser de ses déchets accumulés pendant l'hiver qui perturbent son bon fonctionnement et génèrent de la fatigue, un foie chargé et des intestins perturbés.
Pendant ces 7 jours, vos nourritures seront les asanas, 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

Alors que le jeûne nous déleste physiquement et nous élève spirituellement, la pratique posturale associée au yoga assurera notre ancrage.
L'élimination impulsée par le jeûne sera favorisée par la mobilisation des fluides corporels grâce à des kriyas simples (nettoyage du nez, de la langue, barattage des intestins, etc.). Les asanas (postures), exécutés avec douceur et modération, contribueront à régénérer les organes.

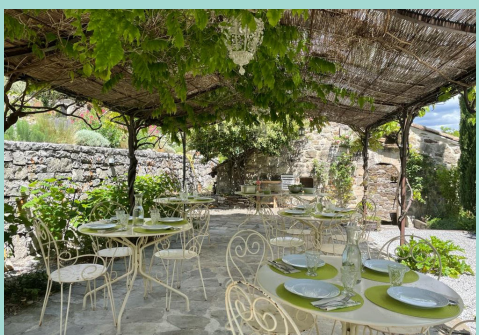
Le corps plus léger, le mental devient plus clair ce qui facilite dharana, l'état de concentration. Nous en ferons l'expérience lors de marches guidées.

Prêt à accueillir de nouvelles formes d'énergie, le jeûneur peut alors se nourrir de prana et de silence. C'est l'occasion de pratiquer la méditation que chacun pourra toucher du bout des doigts ou embrasser pleinement selon ses dispositions.



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 ».
- Yoga avec Anaïs (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».

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