

Yoga Natura Trip

2023

9-15 & 17-23 juillet

24-30 août...



Yoga Iyengar & Naturopathie Amorgos Grèce

Avec Cristina De Lorenzo
& 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 detox, jeûne, ateliers culinaires, retraites yoga). Elle est également praticienne du massage des organes du ventre, le Chi Nei Tsang. Son prochain stage dans les Landes : « Yoga Iyengar & Accompagnement au jeûne », du 22 au 27 avril 2023.

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

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

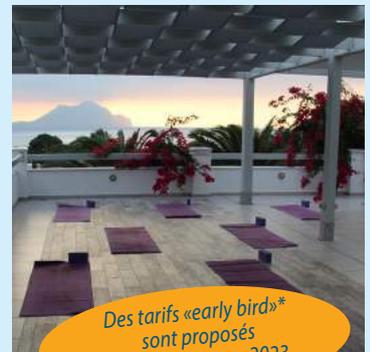
Cristina De Lorenzo, Professeure de Yoga Iyengar certifiée

Passionnée de langage (ancienne Maître de conférences en Psycholinguistique)

Cristina pratique le yoga depuis plus d'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 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 15 mars 2023

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 120 €, petit-déjeuners non inclus. Nous consulter.

	9-15 juillet	17-23 juillet	24-30 août
Chambre individuelle	1010€	1010€	1130€
Chambre double ou «duo» pour 2 yogis	790€	790€	910€
Chambre triple	510€	510€	630€

*réduction de 5%

Votre voyage

Des vols directs sont opérés par les compagnies Transavia, Aegean Airlines, Air France de Paris vers Athènes, Mykonos ou Santorin, les aéroports les plus proche d'Amorgos. Des lignes de ferry assurent les liaisons inter-îles. Liste des connections avions et bateaux disponibles à l'inscription.

Inscriptions et renseignements

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



dimanche 9 - samedi 15 juillet
 lundi 17 - dimanche 23 juillet
 jeudi 24 - mercredi 30 août



Les stages débuteront à 17h et se termineront à 12h

Notre stage

Choisir la beauté de l'île d'Amorgos pour nos stages d'été est une évidence depuis ces six dernières années.

Nous vous proposons trois dates cette année afin de vous donner les meilleures chances de venir vous ressourcer, savourer les bienfaits de la nature, marcher dans la montagne, robinsonner sur la plage, vous adonner au yoga, cultiver un art de vivre, fait de calme et de lenteur.

Une mention spéciale pour notre retraite du mois d'août qui inclut une initiation à l'apnée ou free-dive dans les eaux cristallines de l'île.

La pratique journalière du yoga avec Cristina sur le magnifique toit panoramique de la pension rythmera avec régularité nos journées et vous offrira des bains d'espace et de lumière qui vous reconnecteront à votre nature profonde, non conditionnée.

Amorgos et la pension Askas

Aegiali, est le charmant petit village traditionnel où nous vous accueillerons. La chaleureuse et confortable pension familiale dispose de chambres modernes simples, doubles ou triples avec balcon et vue sur le jardin, la mer ou les villages perchés dans la montagne.

Nous irons au cours de la semaine visiter d'autres villages aux tavernes colorées, kafeneios authentiques, placettes ombragées peuplées de multiples églises et chapelles sans oublier le somptueux monastère byzantin, à flanc de falaise de Hozoviotissa.

Chaque matin après la pratique de yoga, nous partagerons de copieux et gourmands brunchs « spécial yogi ».

Le yoga avec Cristina

Le yoga sera là pour rythmer avec régularité nos journées riches de découvertes et assurera avec simplicité un temps de retour à soi. Une journée de yoga 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,
- le soir une pratique plus douce qui permettra au corps de se restaurer, sera suivie de postures inversées qui équilibrent tous les systèmes du corps et régénèrent le cerveau.

En sept 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.

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



Notre programme inclut

- Votre accueil au port d'Aegiali ou Katapola à Amorgos et transfert jusqu'à la pension Askas située à Aegiali
- 7 jours / 7 nuits à la pension Askas (1^{ère} nuit de la veille du stage incluse)
- 7 brunchs complets « spécial yogi »
- 12 sessions yoga avec Cristina
- 1 randonnée et visite du splendide monastère byzantin de Panaghia Hozoviotissa
- 1 randonnée découverte des plantes endémiques de l'île
- 2 ateliers vitalité : « massages et auto-massages » et « vitalité marine » pour dynamiser le corps au quotidien.
- 1 soin collectif ou bain sonore aux bols tibétains



« Générosité solaire et vitalité marine fluidifient la pratique du yoga ».



Massages et bains sonores en option

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

- ✓ Massage bien-être et aromatiques
- ✓ Soins énergétiques des organes de ventre « Chi Nei Tsang »
- ✓ Soins de la tête, massage ayurvédique crânien
- ✓ Massage du pied au bol kansu
- ✓ Soins vibratoires aux bols tibétains

Une table est installée sur le toit panoramique.



Le centre de plongée d'Amorgos situé sur la plage d'Aegiali vous accompagnera avec professionnalisme*.



24-30 août

Initiation à l'apnée, une plongée à l'intérieur de soi-même.

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 nos consciences. 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.

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 cette initiation, des tarifs privilégiés sont proposés par le centre pour passer le niveau 1 en apnée.

