

# Yoga Naturo Trip

## Yoga Iyengar

### & Accompagnement au jeûne

#### 22-27 avril 2023



Maisons Huraïa - Landes

Avec Cristina De Lorenzo & Christine Chantelat

Déconnecter, s'oxygéner et détoxiner corps et esprit.

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 d'accompagnement au jeûne a eu lieu en Ardèche :

« Yoga & accompagnement au jeûne » 14 au 22 avril 2022.

Des retraites yoga ont lieu tous les ans sur l'île d'Amorgos en Grèce.

**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 m<sup>2</sup> où elle déploie sa pratique et son enseignement avec tout le potentiel qu'apportent les équipements aux murs et au plafond.

La pratique du yoga pendant cette période de jeûne participera au processus de transformation de nos anciens schémas de vie, vers l'équilibre et l'harmonie physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.



Toute inscription validée avant le 1<sup>er</sup> février 2023 vous permettra de bénéficier d'une réduction de 5%.



#### Tarif par personne

Chambre partagée «Mariposa» .....1010€  
(SdB & WC privatifs)

Chambre partagée «Pia Pia» .....950€  
(SdB & WC en commun)

Chambre partagée «À l'océan»  
(SdB & WC en commun - lits superposés).....930€

Chambre partagée «l'Immortelle»  
(SdB & WC en commun) .....790€

Chambre partagée «dortoir»  
(SdB & WC en commun) .....690€  
+ 100€ pour l'option cure de jus de légumes et fruits frais

#### Lieu

Les Maisons Huraïa

187 route de Monlon, 40560 Vielle-Saint-Girons

#### 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

Samedi 22 avril à 15h - Jeudi 27 avril à 12h



## Dans le cœur des Landes, entre océan et forêt

Nous voulions pour ce stage un lieu qui nous ressemble, un lieu qui fait sens dans nos valeurs de partage et de convivialité, dédié au bien-être et rempli de belles énergies vitales.

Nous vous accueillerons dans une jolie maison de campagne, paisible et charmante, restaurée dans le respect de la tradition landaise. La décoration, discret mélange de tomettes traditionnelles, de meubles anciens chinés donnent au lieu une atmosphère douce et raffinée.

Selon le temps, la grande cheminée centrale, l'âme de la maison ou les terrasses extérieures avec vue sur les chênes centenaires et les pins parasols de la forêt avoisinante nous offrent le cadre confortable idéal pour la mise au repos du système digestif.

La proximité de l'océan, le lac de Léon, la forêt nous plongent au cœur de la nature et permettent de mettre le corps en mouvement, en douceur lors de nombreuses balades qui nous invitent au lâcher prise et au ressourcement.

## 6 jours de détoxination

Le printemps nouveau est une période propice pour booster notre organisme et l'aider à se débarrasser des déchets accumulés pendant l'hiver qui perturbent son bon fonctionnement et génèrent de la fatigue, un foie chargé et des intestins perturbés.

Pendant ces 6 jours, vos nourritures seront les asanas, les mantras, l'écoute du souffle, les balades restauratives et méditatives au bord du lac ou à l'océan.

Nous nettoierons notre système digestif en nous nourrissant de lumière, de prana et jus de légumes et fruits frais.

Votre programme détox démarrera une semaine avant la date de notre stage avec un bilan de vitalité naturopathique personnalisé et un programme de descente alimentaire adapté ainsi que des instructions pour la remontée alimentaire après le stage.



## Le yoga avec Cristina 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.



## Le programme inclut

- Séjour de 6 jours et 5 nuits dans gîte de charme confort et cadre naturel exceptionnel aux Maisons Huraïa dans les Landes
- 1 accompagnement au jeûne : jeûne hydrique (bouillons et tisanes), ou cure de jus de légumes et fruits frais selon l'option choisie.
- 1 bilan de vitalité individualisé avec Christine, naturopathe, [www.yoga-naturo-trip.com/bilan-vitalite-a-domicile/](http://www.yoga-naturo-trip.com/bilan-vitalite-a-domicile/)
- 10 sessions yoga\* avec Cristina, (pranayama, méditation active, mantra et mudra sadhana).
- 1 conférence naturopathie : « La pratique du jeûne et processus de détoxination »
- 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.
- Balades restauratives et méditatives au bord de l'océan ou du lac.

*Alimentation 100% biologique pour l'option cure de jus. Les tisanes sont disponibles à volonté.*

*\* La pratique de yoga proposée est accessible à tous.*

*«Relaxant, dynamisant, réchauffant, le soin corporel est indissociable du jeûne pendant lequel le corps et l'esprit ont besoin de soutien pour mener à bien leur nettoyage.»*

## Les massages en option



*Massages bien-être et aromatiques*

*Soin énergétique des organes du ventre « Chi Nei Tsang »*

*Soin de la tête, massage ayurvédique crânien*

*Massage du pied au bol kansu*

[www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/](http://www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/)

