

8-14 juillet
16-22 juillet 2024

Yoga Iyengar & Randonnée Amorgos Grèce

Avec Cristina De Lorenzo & Christine Chantelat

Vos accompagnatrices

Christine Chantelat, Naturopathe

Christine est naturopathe 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 (stages détox, jeûne, retraites yoga ateliers culinaires..) Elle est également praticienne du massage des organes du ventre, le Chi Nei Tsang. Son dernier stage en France dans le Var : « Cure de jus & smoothie douceur » et Accompagnement en ligne, du 12 au 15 octobre 2023. Des retraites de yoga ont lieu tous les été sur l'île d'Amorgos en Grèce.

Votre séjour sera rythmé par des moments d'échanges autour de la naturopathie et des thérapies naturelles, du yoga, des plantes et de la nutrition et cuisine saine.

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.

<http://atelierdeyogaiyengardeclisson.hautetfort.com>



Tarif par personne

	8-14 juillet	16-22 juillet
Chambre individuelle	1070 €	1130 €
Chambre double	840 €	880 €
Chambre triple	580 €	650 €

- ❖ Réduction de 120 € pour les accompagnants non yogis (Petits-déjeuners et activités non inclus)
- ❖ Réduction de 120 € pour les accompagnants mineurs (Petits-déjeuners et activités non inclus)
- ❖ - 5 % « early bird » pour les inscriptions avant le 1^{er} mars 2024
- ❖ -10 % prix fidélité (dès le 2^{ème} stage) et dans les délais d'inscription « early bird ».

Voire voyage

Des vols direct vers Athènes sont opérés de Paris et d'autres villes de Province. Il est également possible de transférer pour Amorgos via Mykonos ou Santorin... Des lignes de ferry assurent les liaisons inter-îles. Nous consulter pour les connections avions et bateaux.

Inscriptions et renseignements

Organisation : chris@yoga-naturo-trip.com +33 (0)6 08 75 64 82
Yoga : cristinadelorenzocitron@gmail.com +33 (0)6 64 37 68 90





Nos stages à Amorgos

Nous vous proposons deux dates cette année pour nos stages d'été de yoga Iyengar sur l'enchanteresse île d'Amorgos.

Amorgos est une invitation à venir vous ressourcer, savourer la beauté de l'île, marcher dans la montagne, robinsonner sur la plage, pratiquer le yoga et cultiver un art de vivre, fait de calme et de lenteur.

À découvrir ou redécouvrir pour les fidèles....

La pratique journalière du yoga avec Cristina sur le magnifique toit panoramique de la pension rythmera avec régularité nos journées.



Aegiali et la chaleureuse et confortable Pension Askas nous accueilleront.

Chaque matin après la pratique de yoga, nous y partagerons des brunchs sains et gourmands.

Le programme cette année est sous le signe de la randonnée dont la mythique marche jusqu'au monastère byzantin à flan de falaise de Hozoviotissa.



Des ateliers bien-être et naturopathie, une session collective de bains de gongs et quelques surprises.

Le yoga avec Cristina

Le yoga rythmera nos journées et assurera avec simplicité un temps de retour à soi.

La pratique du matin inclura du pranayama, de la méditation avant d'enchaîner avec les postures d'éveil du corps.

Le soir, sera le temps d'une pratique restaurative et des postures inversées qui équilibrent tous les systèmes du corps.

Ces jours de pratique quotidienne permettront à chacun de repartir avec des conseils personnalisés pour sa pratique personnelle.

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



Lundi 8 - dimanche 15 juillet

Mardi 16 - lundi 22 juillet

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

Notre programme inclut

- Votre accueil au port d'Aegiali* à Amorgos et transfert jusqu'à la pension Askas
- 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
- 3 randonnées de difficulté moyenne et la visite du monastère byzantin de Panaghia Hozoviotissa.
- 2 ateliers bien-être & naturopathie
- 1 cérémonie cacao « Activation du cœur »
- 1 soin collectif ou bain sonore aux bols tibétains



*Transfert Katapola - Pension Askas : 10€

Massages et bains sonores en option

- ✎ Massage aromatiques bien-être
- ✎ Soin énergétique des organes du ventre « Chi Nei Tsang »
- ✎ Soin de la tête, massage ayurvédique « Shiro Abhyanga »
- ✎ Massage ayurvédique du pied au bol kansu
- ✎ Soin vibratoire aux bols tibétains

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

Une table de massage est installée sur le toit panoramique.

Des stages sous le signe de la générosité et du partage.

