

# STAGE DE YOGA IYENGAR & Naturopathie

*7 jours, 7 nuits*

AVEC CRISTINA DE LORENZO  
& CHRISTINE CHANTELAT



## INFOS & RÉSERVATIONS

Organisation



[chris@yoga-naturo-trip.com](mailto:chris@yoga-naturo-trip.com)  
+33 (0)6 08 75 64 82

Yoga [cristinadelorenzocitron@gmail.com](mailto:cristinadelorenzocitron@gmail.com)



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.

A découvrir ou redécouvrir

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

*« Un stage sous le signe de la  
générosité et du partage »*

# YOGA & VITALITÉ

Amorgos, Grèce



**9-15 & 16-22 juillet  
2025**



# ATELIERS BIEN ÊTRE & Naturopathie

---

## ATELIER VITALITÉ MER

Atelier théorique et pratique.  
Quels sont les bienfaits de la mer sur  
notre organisme?

## ATELIER MESSAGES & AUTO- MASSAGES

Atelier interactif pour s'initier à l'art  
du massage bien-être st soulager  
les tensions du corps



---

*Votre semaine sera rythmée par  
des moments d'échanges  
autour de la naturopathie , des  
thérapies naturelles, du yoga, et de  
la nutrition et cuisine saine ».*

---



# YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



## CRISTINA DE LORENZO, PROFESSEUR DE YOGA IYENGAR

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.



## YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



Le yoga sera là pour rythmer avec simplicité et régularité nos journées riches de découvertes.

En 8 jours, vous prendrez l'habitude de pratiquer quotidiennement et chacun repartira avec des conseils personnalisés pour sa pratique personnelle.

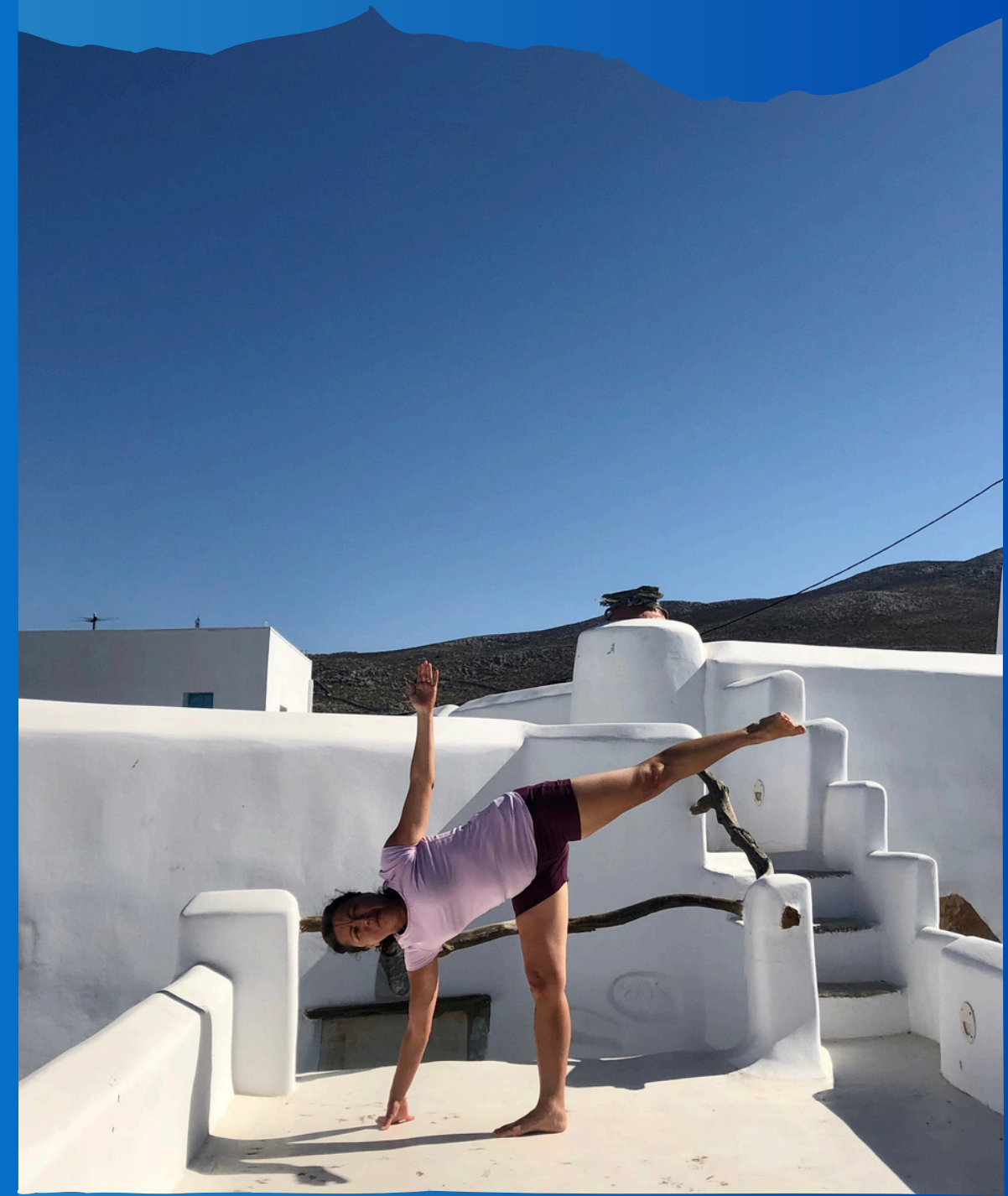
La pratique du yoga dans le magnifique cadre naturel de cette retraite en mer Egée est conçue comme une pratique holistique qui permet d'équilibrer les cinq éléments qui composent la structure humaine : espace, air, eau, feu, terre. Toutes les conditions y sont réunies de façon naturelle.

Nous visiterons tous les versants de notre structure à travers toutes les familles de postures.

La pratique du matin est un moment privilégié de reconnexion: du pranayama et une pratique posturale d'éveil à travers des postures dynamiques pour préparer le corps à vivre toutes les expériences de la journée.

La pratique du soir est un moment de retour à soi, d'abandon et gratitude. Elle sera consacrée à la récupération, en particulier aux postures inversées. Pratique douce pour délasser et relâcher les muscles après la randonnée, suivie de postures inversées qui équilibrent tous les systèmes et les couches du corps, et régénèrent le cerveau.

Semaine de yoga adaptée à tous les niveaux d'expérience.



# MASSAGES

---

## Soin détox

Massage corps détoxifiant aux huiles essentielles

## Soin détente

Massage aromatique et pierres chaudes

## LE CHI NEÏ TSANG

Massage holistique des organes du ventre

\* en option



### CHRISTINE CHANTELAT, NATUROPATHE

Cuisinière passionnée, elle s'intéresse de près à la nutrition et une alimentation santé pour une hygiène de vie quotidienne.

Elle est également praticienne du massage des organes du ventre, le Chi Nei Tsang et nouvellement formée au drainage lymphatique.

Spécialisée dans l'accompagnement des femmes à la ménopause, elle propose bilans de santé, programmes et cures en ligne.

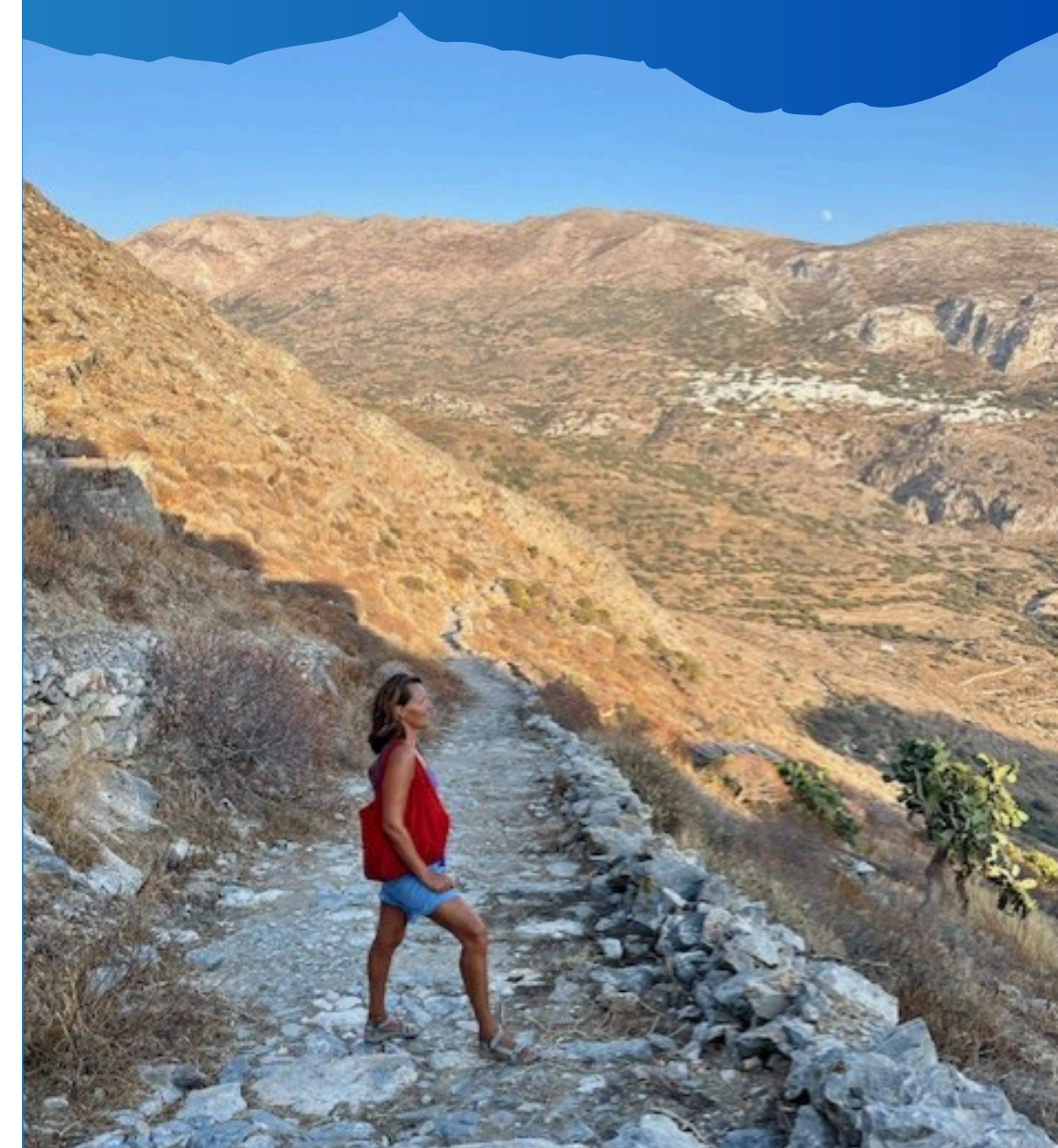
Elle organise régulièrement en France et en Europe des événements liant le yoga et la naturopathie

---

Chaque année, depuis 8 ans, sur l'île d'Amorgos en Grèce sont organisées des retraites de yoga de qualité, d'authenticité et de liberté que les lieux propices mettent à disposition.



[www.yoga-naturo-trip.com](http://www.yoga-naturo-trip.com)



# RANDONNÉES

---

3 randonnées de difficulté moyenne et visite du splendide monastère byzantin Hozoviotissa



# YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



---


L'île d'Amorgos propose de très nombreux sentiers, bordés de murets en pierre qui vous permettront de découvrir l'île et d'apprécier des vues magiques sur la mer.

---



## -Tarif par personne-

Yoga Iyengar & Vitalité, Amorgos, Grèce 2025	Prix stage	Hébergement Pension Askas Brunch
Chambre individuelle	600 €	469 €
Chambre double (par pers)	600 €	294 €
Chambre triple (par pers)	600 €	236 €

 **Réduction de 20% sur le prix du stage pour inscriptions en chambre triple**

-5 % early bird pour inscriptions avant le 1er mars 2024

-10 % prix fidélité ( dès le 2 ème stage) et dans les délais d'inscription early bird.

\*Accompagnants non yogis: -120 €  
(Brunch inclus)

**Acompte de 30%**

-----



## Votre programme

 Accueil au port d'Aegiali à Amorgos et transfert Pension Askas

 7 jours / 7 nuits à la pension Askas

 7 brunch complets "spécial yogi "

 12 sessions yoga avec Cristina.

 3 randonnées et visite du monastère byzantin Hozoviotissa.

 2 ateliers bien-être & naturopathie

Transport non inclus

## YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



Cette pratique du yoga associée à la découverte de nouveaux lieux et de culture est une excellente façon de quitter les sentiers battus du mental pour "désapprendre", lâcher ce qui n'est plus fonctionnel, et se laisser guider de façon holistique vers l'inattendu.

