

## **Retraite yoga – Accueil du printemps détox et nouvelles énergies**

### **Objectifs :**

*Stimuler et réveiller le corps en douceur après un long hiver. Le foie est l'organe du printemps avec la vésicule biliaire, son allié. Selon la médecine chinoise, les toxines doivent s'évacuer en préparation à la forte activité de l'été. Nous allons également améliorer la fonction digestive.*

*Nous faisons le plein de vitamines avec des nouveaux fruits et légumes de saison.*

### **Bienfaits :**

- *Stimulation du foie pour éliminer les déchets*
- *Meilleure digestion*
- *Drainage des toxines.*
- *Le corps sera purifié, mais également l'esprit et le mental.*

*Nous allons purifier le corps et le mental, débarrasser votre corps de toutes ses toxines grâce à l'alimentation, mais aussi avec le **yoga ashtanga**, le **yin yoga détox printemps** et le **yoga nidra**. Vous allez comprimer puis détendre les organes grâce aux torsions internes et dynamiser les reins et les intestins. Vous enchaînez également les postures de façon dynamique, augmenterez votre rythme cardiaque et stimulerez ainsi votre circulation sanguine.*

*L'**ashtanga yoga** est une pratique de yoga dynamique qui va venir nettoyer le corps grâce aux postures et à la respiration. Le corps va progressivement se nettoyer par la réduction des toxines. En effet, la pratique provoque une augmentation de la température interne à l'origine de la transpiration. Le corps se dynamise par le souffle et ainsi se détoxifie.*

*Le **yin yoga** est une pratique passive qui permet de retrouver la paix intérieure, de rééquilibrer le corps, d'aligner celui-ci à son esprit et de travailler en profondeur sur les tissus conjonctifs. Nous allons retrouver la flexibilité du mouvement. Nous tenterons de prendre conscience des méridiens de corps. Chaque méridien étant associé à différents organes ou zones du corps pour mieux y faire circuler l'énergie.*

*Le **yoga nidra** est une pratique issue de l'hindouisme et désigne un état de conscience mi-endormi, mi-éveillé nécessitant la pleine utilisation de ses facultés mentales. C'est une méthode de relaxation qui apporte des bénéfices immédiats. Il permet de lâcher prise totalement en position allongée, dans un état de*

*relaxation profonde. Il vise à se reconnecter à soi. Vous activez le système nerveux parasympathique et entraînez votre subconscient à libérer le stress et à rester dans un état paisible et observateur.*

*Votre **Maître yogini, Elsa Jacobs**, vous accompagnera tout le long de votre séjour dans la pratique du yoga du matin au soir. Passionnée, elle pratique l'ashtanga yoga depuis 2010. Elle est certifiée 200h yoga alliance et s'est formée auprès de Laurent Peyret (Lyon), Greg Nangis (Sattvashalayoga Toulouse) et Malek Seidi pratiquant depuis 20 ans et élève de Sharat Jois, fils de Pattabhi Jois en Inde (Saint Etienne).*

*Elle est partie également en stage auprès de Petri Raisanen. Pour compléter sa pratique et son enseignement de l'ashtanga, elle s'est formée au yin yoga auprès de Philippe Beer Gabel afin d'obtenir une certification 50h. Cette pratique est un très bon complément à l'ashtanga.*

*Elsa est également praticienne en massages bien-être (californien, abhyanga et shirochampi). Votre séjour sera d'autant plus bénéfique qu'à travers ses massages, Elsa vous apportera détente et relaxation. Ils contribuent à rééquilibrer le système nerveux en chassant les tensions, tout en soulageant les douleurs musculaires et articulaires profondes.*

#### **La maison :**

***Les Cailloux Dorés** ([www.les-cailloux-dores.com](http://www.les-cailloux-dores.com)) sont situés dans le Gard, à quelques kilomètres d'Anduze à la porte des Cévennes dans un petit village typique et paisible, bien loin du stress de la ville et du quotidien.*

*Le mas datant du 15<sup>ème</sup> siècle, a été entièrement rénové au printemps 2020, dans un esprit contemporain, tout en gardant l'authenticité de la maison.*

*La maison comporte 5 grandes et belles chambres, dont une suite et vous y trouverez de nombreux espaces de détente pour vous ressourcer et faire le plein d'énergie pour entrer dans le printemps avec joie et sérénité.*

#### **Notre cuisinière :**

***Marie-Angèle Bigou**, auteure du livre « Cuisinons les bons sens » dont nous vous livrons ci-dessous un petit extrait de la préface :*

*Manger le Monde et nourrir le Monde*

*...*

*Cuisiner, une façon d'être, de voir le Monde et de l'aimer.*

*Je mange le Monde et cette manière venue d'ailleurs devient moi.*

*Quand je mange ou donne à manger ce Monde, je le transforme moi aussi.*

*Un échange, en somme...*

*Cuisiner le produit d'ici, de la saison, poussé par le paysan d'à côté ou presque, aura la saveur et la qualité nécessaire à réjouir nos corps, nos esprits et notre Monde.*

*L'aliment, le futur « manger » est là, dans ma cuisine, plein de ses couleurs, de son histoire, de ses goûts présents et en devenir. Je vais le faire naître à une autre vie, l'accompagner dans sa transformation, pour l'offrir à mes convives. Au bout du processus, il transmettra un souffle lumineux à travers papilles, nez, rétines.*

*Parce que nourrir est un acte de pure tendresse.*

*Nous ne doutons pas que ce texte titillera vos papilles et pouvons vous assurer que Marie saura éveiller votre curiosité avec un parcours de vie exceptionnel et atypique.*

### **Au programme :**

#### **Dimanche 2 avril :**

*Arrivée et accueil des participant(e)s à partir de 15h00 avec jus de fruits ou légumes, installation progressive dans les chambres.*

*17h30 : Cercle d'ouverture suivi d'un cours de yin yoga pour célébrer le printemps ou l'énergie yang croit et l'énergie yin décroît. Se reconnecter à soi.*

*20h00 : Repas végétarien par Marie-Angèle Bigou*

#### **Lundi 3, mardi 4, mercredi 5, jeudi 6 avril :**

*7h30 : Thé/tisanes détox à bases de plantes.*

*8h00 - 9h30 : Ashtanga yoga série 1 guidée pour tous niveaux.*

*9h30 - 10h30 : Petit déjeuner-buffet sur la terrasse extérieure ou à l'intérieur, selon la météo*

*Temps libre : conseils pour visite et promenade dans la région.*

*17h30 – 19h00 : Yin yoga détox du foie et de la vésicule biliaire yoga nidra*

*20h00 : Repas végétarien par Marie-Angèle Bigou*

#### **Vendredi 25 mars :**

*7h30 : Thé/tisanes détox à bases de plantes.*

*8h00 - 9h30 : Yin yoga détente et cercle de fermeture.*

*9h30 - 10h30 : Petit déjeuner-buffet sur la terrasse extérieure ou à l'intérieur, selon la météo.*

*Départ des participant(e)s à partir de 10h30 avec possibilité de prolongation sur le week-end (Location de la chambre au tarif affiché).*

**Les prestations :**

*3 heures de yoga par jour*

*Chambres spacieuses et luxueuses, entièrement rinnovées, salles de bain privées avec douches italiennes, grands lits doubles, literie, linge de lit et de bain de qualité hôtellerie, amenities, entretien effectué tous les jours.*

*Jardin avec piscine, nombreux espaces de repos pour lire et se détendre.*

*Repas végétariens (3 plats) sains et gourmands.*

*Boissons à disposition durant toute la durée du séjour (jus bio et tisanes détox).*

**En sus**, différents massages (1h00) vous sont proposés lors de votre retraite, soit :

- Californien
- Abhyanga
- Shirotchampi
- Drainage lymphatique (il est recommandé d'en faire plusieurs)

*Tarifs : 60.00 Euro l'heure*

*Cure de 3 drainages lymphatique : 150.00 Euro*

*Des activités durant les temps libres vous seront proposées en fonction des souhaits de chacun(e) et de la dynamique du groupe, balades dans la région, visite de la Bambouseraie, des Grottes de Trabuc, Uzès, etc..*

**« Prends soin de ton corps pour  
que ton âme ait envie  
d'y rester »**

**Gandhi**

## **Tarifs, par personne :**

### **Chambre Prestige 1**

*Grand lit double 180 avec possibilité de faire deux lits de 90 :*

*Occupation par une personne : 1325.00 Euro*

*Occupation par deux personnes : 975.00 Euro*

### **Chambre Prestige 2**

*Grand lit double 180 avec possibilité de faire deux lits de 90 :*

*Occupation par une personne : 1325.00 Euro*

*Occupation par deux personnes : 975.00 Euro*

### **Chambre Prestige 3**

*Salle de bain ouverte sur la chambre (wc fermé)*

*Grand lit double 180 avec possibilité de faire deux lits de 90 :*

*Occupation par une personne : 1325.00 Euro*

*Occupation par deux personnes : 975.00 Euro*

### **Chambre de Luxe**

*Grand lit double de 160, ne permettant pas d'être séparé, coin salon*

*Occupation par une personne : 1475.00*

*Occupation par deux personnes : 1050.00 Euro*

### **Suite Prestige**

*Deux chambres à coucher séparées par un séjour*

*Dans une chambre, grand lit double de 180 avec possibilité de faire deux lits de 90*

*Dans la seconde chambre, un grand lit double de 160 ne permettant pas d'être séparé*

*Occupation par une personne : 1475.00*

*Occupation par deux personnes : 1050.00*

*Occupation par 3 personnes : 965.00*

*Occupation par 4 personnes : 865.00*

## **Conditions :**

*Un minimum de 6 participants est requis pour que la retraite puisse avoir lieu, le cas échéant, d'autres dates seront proposées.*

*Lorsque la retraite est confirmée, un acompte de 50% est demandé.*

*Pour plus de renseignements et inscriptions, Sandrine se fera un plaisir de vous répondre, par mail à [info@les-cailloux-dores.com](mailto:info@les-cailloux-dores.com) ou par téléphone au +33 7 71 74 64 17.*