



Stage de Yoga  
Ashtanga & Yin  
& ateliers  
« cuisine détox »  
en Drôme

Du dimanche 24 au vendredi 29 avril 2022

*Une semaine d'immersion dans la pratique du  
Yoga Ashtanga pour faire le plein de Prana.*

# Au programme tous les jours

IMPORTANT : la pratique dépend de chaque pratiquant en fonction de son expérience en yoga, la durée et le contenu de la pratique peuvent donc varier sensiblement d'un pratiquant à l'autre.

---

8h–9h : méditation pranayama

9h–10h30/11h : pratique asanas & relaxation

11h30 : brunch végétarien

14h–16h : 3 ateliers dans la semaine autour de la « cuisine détox végétarienne », d'inspirations macrobiotique, crudivore et ayurvédique

17h30–19h (ou 17h–18h30, à définir) : Yin Yoga

19h30 : Dîner

*Lieu de pratique : salle communale de Ourches, à 15min à pied  
( si beau temps, possibilité de pratiquer en extérieur )*

---

## Arrivée :

Dimanche 24 Avril au gîte des Chabriers, autour de 17h : Accueil des stagiaires et première pratique de Yoga suivie du dîner.

## Départ :

Vendredi 29 avril vers 13h00 après la dernière pratique suivie du brunch.





# Hébergement

En pension complète au "Domaine des Chabriers" un endroit magnifique pour découvrir la Drôme et s'immerger dans le calme environnant.

Lieu : Ourches (15 mi de Crest et 30 mn de Valence)

Nombre de participants : 6 à 13 avec 2 à 3 personnes/ chambre

<https://www.domainedeschabriers.com>

---

## Nourriture végétarienne

Le régime alimentaire proposé sera constitué d'aliments «sattviques » (comme le préconise le Yoga), qui favorisent la sérénité, le bien-être physique et une circulation harmonieuse de l'énergie entre le corps et l'esprit.

Les repas servis seront végétariens et à base de produits de proximité frais et locaux majoritairement bio.

Céline et Pauline concentreront leur plus belle énergie pour l'élaboration de repas sains, vivants, festifs, riches en nutriments. Pauline vous proposera son savoir-faire en nutrition, et nous vous inviterons à participer à l'élaboration des repas avec taches y afférentes, sur trois après-midis de cuisine thématiques.



La gérante du gîte

## Céline Duverney

Céline, organisatrice du stage, est enseignante en arts plastiques et anime des stages depuis plus de 20 ans. Elle vous proposera 2 visites de villages alentours sur la semaine.



## la professeur **Pauline Pison**

Pauline Pison découvre l'Ashtanga en 2008, puis le Yin Yoga, et se consacre exclusivement à la pratique et à l'enseignement du Yoga depuis 2015. Elle s'est formée principalement à l'Ecole de Mysore de Lyon, à Ashtanga Yoga Paris et auprès de Sharath Jois, en Inde (centre KPJAYI, désormais Sharath Yoga Centre), maître de la discipline. Elle continue de pratiquer et de se former auprès de ses professeurs réguliers occidentaux (Philippa Asher, Claire Saunders) et indiens (Sharath Jois, Sharmila Desai) lors de ses voyages d'études réguliers à Mysore et à Goa (Inde).

Elle enseigne auprès des adultes et des enfants (diplômée du RYE) dans les écoles et collèges, ainsi qu'après des personnes physiquement handicapées. Diplômée du CENATHO (naturopathie), elle a étudié différentes diététiques (chinoise, ayurvédique, macrobiotique, crudivore...) dont elle s'intéresse aux effets sur le corps et le mental, et s'est formée en pour cuisiner selon ces philosophies, au cours de stages de formation à la macrobiotique et au sein de restaurants végétarien et crudivore. Elle se forme à l'exercice de la médecine traditionnelle chinoise auprès de l'institut FLETC de Lyon depuis 2020.



*Haute-Savoie :vallée du Giffre*

# Les Pratiques...l'Ashtanga Vinyasa Yoga

Le système Ashtanga Yoga est une pratique dynamique, dans laquelle le souffle est en synchronisation parfaite avec les mouvements et les postures (« Asanas »). Il existe un nombre précis de respirations tenues dans chaque asana et entre les asanas (« Vinyasa »), le souffle se faisant fluide et profond (même durée d'inspire et d'expire, dans une respiration nasale et sonore). Les postures agissent autant sur le développement de la force que de la souplesse grâce à une série progressive d'Asanas dans un ordre séquentiel. Tout au long de la pratique un travail de « ligatures » internes (Bandha) ajoute profondeur et puissance à l'exercice corporel. La focalisation du regard (Drishti) favorise la concentration de l'esprit et apaise les émotions. Vinyasa, Bandhas et Drishti forment « Tristhana », la pierre angulaire du système de l'Ashtanga. Au-delà de ses bienfaits physiques, l'Ashtanga permet au pratiquant patient et assidu, d'entrer dans une pratique méditative et énergisante puissante, et de révéler ainsi son potentiel physique, psychologique et spirituel.

---

## Le Yin Yoga

Cette pratique est idéale pour apprendre à se détendre, se régénérer et faire une véritable pause, arrêter le temps, être dans l'instant. En ce sens, et à condition de percevoir la relation entre le corps, le souffle et le mental, cette pratique devient méditative, et révèle au pratiquant qui il est véritablement. Les postures, gardées plusieurs minutes, permettent de lâcher les muscles posturaux profonds, les ligaments, les fascias. Pour cette raison, le Yin est une pratique opposée et parfaitement complémentaire à celle de l'Ashtanga. L'immobilité physique cumulée à l'immobilité intérieure permet une profonde détente du système nerveux qui, fatigué notamment par le stress et l'agitation mentale, peut alors retrouver son-équilibre et se régénérer.

**C'est une pratique de présence, de patience et de lâcher prise pour "débrancher" le mental et laisser la place à une véritable paix intérieure.**







## Transport

Non compris

Co-voiturages  
entre stagiaires  
encouragé

Comment se rendre sur le lieu  
de la retraite :

En train : gare de Valence  
Possibilité de venir chercher les  
stagiaires à la gare de valence  
TGV (15€)

En voiture GPS:  
avec google mappoint:

44°48'22.7"N  
5°02'01.9"E  
44.806299,  
5.033849

## Condition physique

La pratique de l'Ashtanga  
nécessite un certain tonus  
physique et de la motivation  
compte tenu de son rythme.

Aussi, il est conseillé aux  
stagiaires d'avoir eu une  
expérience en Ashtanga. A  
défaut, il convient de nous  
**appeler avant de vous inscrire**  
pour faire le point avec  
l'enseignante sur votre  
condition physique. Une  
**pratique antérieure de Yoga**,  
quel que soit le style, est  
cependant exigée pour  
participer au stage qui est  
relativement intense.

## Tarifs

5 nuits en pension complète +  
6 jours de pratique de yoga  
Option : Cuisine – Ballades  
**710€ la semaine/pers.**  
(50% d'arrhes à l'inscription)

## Inscription & renseignements :

Céline DUVERNEY / [celine.duverney@wanadoo.fr](mailto:celine.duverney@wanadoo.fr)

Tel: 06 28 23 90 21 ou 04 50 34 84 56 (soir)

Pauline PISON/ 0769034408