



Stage de  
**HATHA YOGA**  
&  
**Poterie raku**  
**en Drôme**

Du dimanche 10 au vendredi 15 juillet 2022  
*Une semaine d'immersion dans la pratique du  
Yoga pour faire le plein de Prana.*

# Au programme tous les jours

---

*Horaires flexibles et modulables en fonction de l'énergie du groupe*

- 7h30 à 8h : Méditation
  - 8h à 8h30 : Nettoyages et Pranayama  
(Apprendre à respirer et développer la maîtrise de son souffle)
  - 8h30 /10h : Asanas
  - relaxation
  - Au choix :
    - Poterie RAKU et Land'Art
- Détente sur le domaine (piscine- parc) – balades...
- 17h – 18h : Atelier postural ou Pratique de Nidra Yoga (2 fois dans la semaine).

---

## Arrivée :

Dimanche 10 juillet au gîte des Chabriers, autour de 17h : Accueil des stagiaires et première pratique de Yoga suivie du dîner.

## Départ :

Vendredi 15 juillet vers 13h00 après le 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 12 avec 2 personnes/ chambre

<https://www.domainedeschabriers.com>



---

## Nourriture végétarienne



«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 concentrera sa plus belle énergie pour l'élaboration de repas sains, vivants, festifs, riches en nutriments. Nous vous inviterons à participer à l'élaboration des repas avec tâches y afférentes.

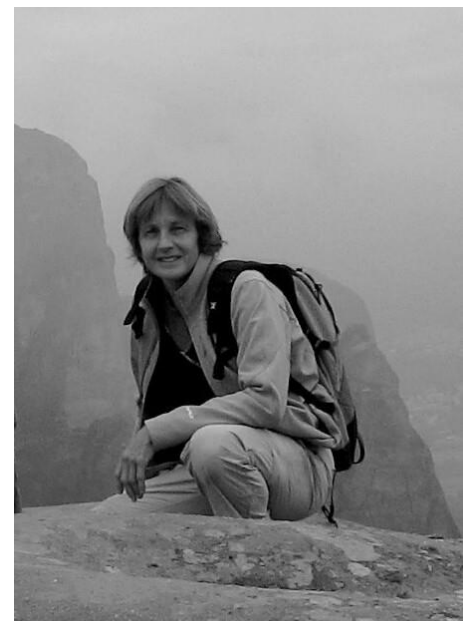


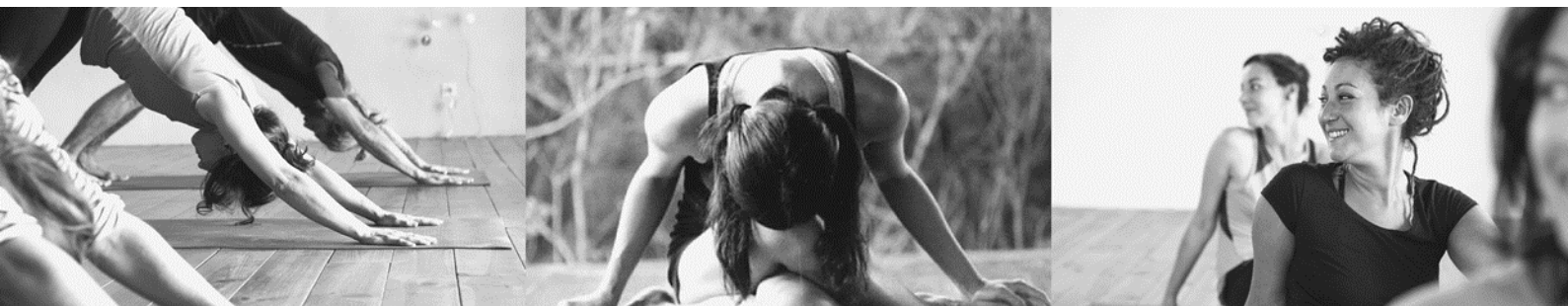
**Lieu de pratique :** par beau temps, pratique en extérieur dans le parc  
salle communale de Ourches si  
pluie, à 10 min à pied

**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 est présente sur toute la cession pour la cohésion du groupe et l'organisation.





## la professeur **Michèle QUÉRY**

Enseignement HATHA YOGA.

Niveau de pratique : Débutant /Intermédiaire/Avancé.

Si vous disposez de matériel pour votre assise (brique, coussin), d'une sangle, d'un plaid pour les moments de relaxation, merci de les apporter.

Michèle QUÉRY, pratique régulièrement le yoga depuis 1996 auprès de Gilbert Brandt, (élève de VAN LYSBETH) ; puis elle poursuit sa formation avec Jean Lechim à Lausanne (élève de l'Ecole IYENGAR), et au travers de différents stages avec Yogi Dharmapriya et Yogi Walter Ruta Thirak..

Diplômée de l'Ecole NADANJALI, en 4 ans d'étude de Hatha Yoga (yoga traditionnel) et Toumo, au CATCO avec Benjamin Bernard, elle enrichit sa pratique en travaillant avec de grands maîtres, Dr Michel Angot, Dr Micheline Flack, Pandi Lav Kumar Sharma, Yogi Maherswar, Rodolphe Millat et Yogi Djoharikian.Elle assurera les deux temps de yoga de la journée,

## La Potière : **Catherine Vieux**



Catherine, jeune retraitée encadre l'atelier POTERIE

Le raku est une technique traditionnelle de poterie japonaise fascinante et conviviale. De plus, c'est un moyen très amusant de cuire vos poteries !

Vous allez transformer la terre avec le feu, la sciure et l'eau : c'est la magie de la poterie raku.

*(3 Ateliers environ de 2h30 modulables en fonction de la cuisson)*

## Situation





## 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 du YOGA nécessite un certain tonus physique et de la motivation. **Avant de vous inscrire** : faire le point avec l'enseignante sur votre condition physique et votre santé.

Une **pratique antérieure de Yoga**, quel que soit le style, est cependant conseillée pour participer au stage qui est relativement soutenu.

## Tarifs

5 nuits en pension complète +  
6 jours de pratique de yoga  
Et ateliers

**610€ 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)

Michèle QUERY / 06 12 56 73 22