



# Week end Yoga & ballades Drômoise à l'ascension

Du mercredi 28 mai au dimanche 1 juin  
Avec Mélody De Clerck

Offrez-vous une bulle d'oxygène et une parenthèse dans votre quotidien et reconnectez-vous à l'essentiel.

Le domaine des Chabriers vous permettra de vous ressourcer et de vous détendre en profitant d'un cadre harmonieux & idyllique .

**TARIF :450€ du mercredi 19h au dimanche 16h**

Option **arrivée jeudi 11h: tarif 380€**

## **PROGRAMME**

Arrivée le mercredi soir pour une première immersion et détente au sein du gîte avec cercle de chant vers la fontaine au pied du grand cèdre, gardien du parc. visite du domaine et lieux de pratique

### **Jedi ,Vendredi , Samedi & dimanche**

8h00 : yogi tea -fruits secs

8h30-10h30 : Pratique de Yoga flow le matin

12h00 : Brunch végétarien ou pic nic

13h-17h : Temps de méditation pendant la journée en ballades près de lieux magiques

#### Options:

- 2 Découverte cuisine végétarienne ateliers du matin

- 3 Balades: cascade de la Druise, villages de La Baume-Cornillane, Cobonne, chapelle à Saou....suivant la Météo autour de 3h et 4h de marche.

18h00 - 19h30 : Pratique de Yin yoga

20h: Repas sain fait maison

1 Soirée: Mantra & cercle de chant

**Dimanche:** départ 16h (option départ 15h avec 1 ballade proche pour temps de retour long)





**Visitez le site des Chabriers pour l'hébergement :**

<https://www.domainedeschabriers.com/>

Informations et inscriptions :

Céline Duverney GERANTE : +33 6 28 23 90 21

De Clerck Mélody YOGA : +33 6 21 20 17 65

[melodydeclerck@gmail.com](mailto:melodydeclerck@gmail.com)

[www.justbewithme-melody.com](http://www.justbewithme-melody.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.

Ceux qui le souhaitent seront invités à participer à l'élaboration des repas avec tâches afférentes, matinée de cuisine thématique (option).

**LOGEMENT : chambres ( 4 doubles ou 2 triples)**



## Le Yoga selon Mélody

Le Yoga n'est pas seulement une pratique sportive ni un enchaînement de postures sur tapis où il est nécessaire d'être agile et souple.

Le yoga est un mode de vie, une philosophie, une pratique que l'on intègre à sa vie pour prendre soin de soi, physiquement comme mentalement. En quête de positivité, d'apaisement, et de bien-être. Le Yoga est destiné à tout un chacun et il existe autant de pratiques que d'êtres humains. Toutes les pratiques, douces ou dynamiques visent à répondre à un besoin, celui de prendre soin de son corps, de son cœur et de son esprit.

Le Yoga, c'est accorder un moment avec soi, pour soi via une pratique physique mais aussi des exercices de respiration ou de méditation.

### Yoga HATHA - VINYASA - FLOW

Séance avec flow d'1h30: Flow dynamique avec enchaînements de salutations au soleil et postures classiques debout. Flow doux et stretching (postures de yoga classique au sol visant les étirements). Les séances sont articulées sur l'harmonie des corps physiques et émotionnels, équilibre des polarités masculine/féminine, équilibre et ancrage, alliance mouvement et respiration.

### Le Yin Yoga

Le Yin Yoga est un yoga statique qui se réalise sur un fond musical et propose une succession de postures (généralement au sol) tenues chacune environ 5 minutes. Un travail profond a lieu sur les plans du corps, du souffle et de l'esprit. C'est une invitation à arrêter le temps, à être dans l'instant, une pratique de présence, de patience et de lâcher prise.

### Respiration / Méditation:

Des temps de méditation guidée de 20 min et/ou des exercices de respirations entre 5 et 15 minutes seront proposés.

### Musique / Chants

Proposition de 2 cercles de chants (mantras, chants sacrés,..) ou simplement un temps d'écoute musicale. Je chante et m'accompagne d'un harmonium indien, instrument créant une vibration forte, permettant ainsi une détente profonde et une connexion à soi.

