



LE TIGRE

YOGA CLUB

X

les fermes
de Marie



MEGÈVE



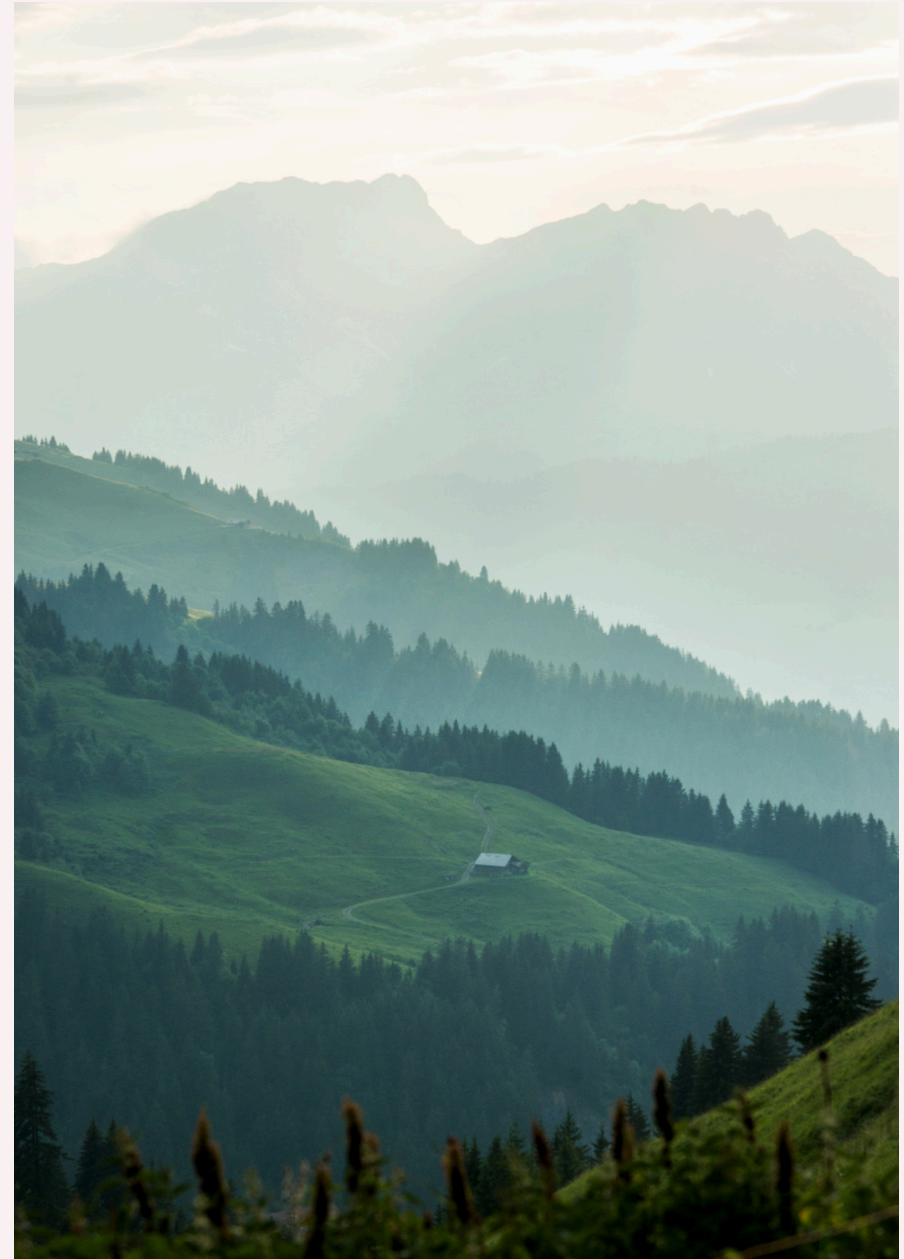


Du 5 au 9 juillet 2026

Joyeuse et dynamisante, cette retraite d'été célèbre cette année ses 10 ans !

Tout le programme a été pensé pour vous permettre de réaccorder votre corps et votre esprit à la vitalité de la nature montagneuse environnante, puissante, fleurie et généreuse. Chaque jour sera un éveil de votre propre vitalité, alternant des pratiques libératrices, énergisantes grâce à l'ashtanga vinyasa yoga, enveloppantes et sensorielles grâce au yin.

Un niveau de pratique d'un an de yoga minimum est recommandé.



Pure Altitude Yoga Retreat

Avec

Elodie Garamond

FONDATRICE DES TIGRE YOGA CLUB

Frédéric Melchior

PROFESSEUR D'ASHTANGA VINYASA YOGA

Note d'intention à l'attention des participants

L'Ashtanga Vinyasa Yoga est une technique de yoga très ancienne destinée originellement à atteindre un état de méditation intensive. De nos jours, cette technique s'adresse à des pratiquants plutôt dynamiques, en quête d'une activité physiquement intense et mentalement apaisante. Cette pratique est totalement codifiée et obéit à des règles strictes : les postures et les transitions s'enchaînent dans un ordre prédéfini en synchronisation parfaite avec une respiration bien spécifique. La pratique devient par le souffle une sorte de méditation active. En complément, le Yin Yoga invite à s'installer dans un temps long où le souffle fait simplement couler le corps, les muscles et tous les tissus dans l'immobilité et le relâchement. On étire et détend chaque partie du corps en profondeur pour atteindre une sensation de calme régénérant. Ce voyage entre yang & yin, entre pratique dynamique et pratique douce, n'a pas de frontière et est accessible à tous. Dans le cadre de ce stage de 4 jours, nous explorerons les facettes de ces deux techniques de yoga afin de permettre à chacun d'en éprouver les bienfaits...



Elodie Garamond

Créatrice des Tigre Yoga Club Elodie a consacré ses quinze dernières années à partager l'art de vivre du yoga auprès de nombreuses communautés : dans les Tigres, les festivals, retraites, mais aussi pour des ONG ou associations.

Parce que le yoga a « sauvé » sa vie de jeune adulte, elle a une volonté inlassable d'aider à sa transmission : à travers ses livres, programmes vidéo, interviews, sessions de yoga géantes, évènements ou croisières yoga ...

Désormais installée en Normandie où elle a ouvert une maison d'hôtes, elle élargit son panel d'enseignement à de nombreux domaines de psychologie positive, alimentation et sport-wellness.

Son obsession : partager chaque jour l'art de vivre du Yoga comme une médecine de la joie !



Frédéric Melchior

C'est en exil, à New-York, que Frédéric Melchior découvre le yoga en 1994 par le centre Jivamukti. La révélation est immédiate. Après 15 mois de cours quotidien, il part en quête de l'origine de cette technique ; l'Ashtanga Vinyasa Yoga qu'il décide d'aller approfondir dans le studio d'Eddie Stern qui ne l'enseigne que dans sa version traditionnelle. Au cours des 30 années qui suivront, il rencontre çà et là de nombreux professeurs (Maty Eratzy, Gregor Mahele, Matthew Sweeney...) au cours de stages, workshops ou teacher trainings. Dès son retour de New-York, il est fréquemment sollicité pour enseigner ce qu'il fera à temps partiel pendant quelques années. A partir de 2004, l'enseignement du yoga devient son activité principale. Pendant les cours, il pratique beaucoup les ajustements qu'il adapte selon le niveau des élèves afin que débutants comme plus avancés puissent pratiquer simultanément. L'axe central de sa recherche est la connexion entre la respiration et le mouvement qu'il s'efforce de transmettre avec passion à tous les élèves qui croisent son chemin.



Jour 1
Dimanche 5 Juillet

MATINÉE

Arrivée à l'hôtel* & green juices de bienvenue

**Les chambres seront accessibles à partir de 16h*

13H00

Déjeuner aux Fermes de Marie & cercle d'ouverture

15H30

Marche douce en montagne

DE 17H30 À 19H30

Ashtanga vinyasa yoga – Back to basics

20H00

Dîner

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo





Jour 2 **Lundi 6 Juillet**

7H30 - 9H00

Ashtanga vinyasa yoga – Pratique fluide

9H15

Petit déjeuner gourmand

10h30

Marche dynamique en montagne & pique-nique
Temps libre à l'hôtel, piscine et massages au Spa Pure Altitude
(À réserver)



De 16H30 à 18H00

Atelier : Ajustements & mouvement respiratoire

De 18H00 à 19H00

Yin yoga – Souffle et relâchement profond

20H00

Dîner

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo

Jour 3 **Mardi 7 Juillet**

8H00 - 10h00
Ashtanga vinyasa yoga – Pratique fluide

10H00
Petit déjeuner gourmand

11H00
Option : Balade à vélo ou à cheval

13H30
Déjeuner aux Fermes de Marie
Temps libre à l'hôtel, piscine et massages au Spa Pure Altitude
(À réserver)

16H30
Atelier : Salutations & postures debout

De 18H00 à 19H00
Yin yoga – Etirements et ouverture

20H00
Dîner

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo





Jour 4 **Mercredi 8 Juillet**

De 7H30 - 9H30

Ashtanga vinyasa yoga – Inversions step by step

9H30

Petit déjeuner gourmand

11H00

Départ marche guidée jusqu'à l'Alpage des Fermes de Marie

12H30

Déjeuner à l'Alpage

De 17H30 à 18H15

Pure Altitude Skin Gym au Spa des Fermes de Marie

De 18H30 à 19H30

Yin, pranayama & méditation

20H30

Dîner Raclette Traditionnelle

*Toute la journée : tisane et eau detox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo*



Jour 5 **Jeudi 9 Juillet**

DE 8H30 À 10H30
Ashtanga vinyasa yoga – Pratique fluide
Séquence de 20' filmées « home practice »

DE 10H00 À 10H30
Cercle de partage

11H30
Petit-déjeuner & clôture

Toute la journée : tisane et eau détox
Programme susceptible d'être modifié en fonction de la météo

