

Retraite Yoga kundalini



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

LIEU

Drôme - Village de Bouvières

DURÉE

4 jours

HÉBERGEMENT

Gîte de charme aux portes de la
Drôme provençale

TAILLE DU GROUPE

Minimum 4, maximum 12

CONTACT

www.contact-nature.fr
reservation@contact-nature.fr
04.51.38.10.38



Retraite Yoga Kundalini

I - Présentation

Bienvenue à notre retraite de Yoga au cœur de la nature, une expérience unique conçue pour vous permettre de vous perfectionner, de vous ressourcer et d'atteindre un bien-être profond. Dans un cadre éco-responsable et inspirant, notre gîte zéro déchet vous accueille pour une immersion totale dans le yoga et la méditation.

Durant cette retraite, nous mettons l'accent sur la connexion avec soi-même, avec la nature et avec les autres participants. Vous aurez l'opportunité d'approfondir votre pratique du Yoga, de prendre le temps de vous poser et de vous retirer de votre vie quotidienne pour un véritable moment de ressourcement.

Nos repas sont préparés avec des aliments locaux et de saison, mettant en valeur les richesses culinaires de notre région et soutenant les acteurs locaux. Vous aurez ainsi l'occasion de nourrir votre corps de manière saine et équilibrée.



Venez vous perfectionner en Yoga et apprenez à réguler vos énergies intérieures. Développez votre maîtrise émotionnelle et l'harmonie de votre corps et votre esprit.

- Pratiquer le Yoga au minimum 4h par jour + immersions en nature
- Enseignants de yoga certifié, idéal pour progresser
- Partager sa passion avec d'autres personnes dans un cadre de nature exceptionnel
- Pension complète avec repas végétariens
- Expérimenter différentes pratiques comme la méditation, le gong ou le yoga nidra
- Temps pour soi + possibilité de massage

Rejoignez-nous pour une semaine de bien-être, de croissance personnelle et de partage, dans la joie et la douceur. Laissez-vous envelopper par la magie de la nature et repartez ressourcé, inspiré et prêt à embrasser votre vie avec plus de sérénité.



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Retraite Yoga Kundalini



2 - Programme

Jour 1 - Respiration



Arrivée au gîte pour 12h. Nous vous accueillerons sur la terrasse ombragée du gîte autour d'un déjeuner confectionné avec soin. Nous prendrons ensuite place dans les chambres, visiterons le lieu et prendrons un premier bain de forêt.

Puis, nous investirons la salle de pratique pour un cercle de parole suivi d'un premier cours de yoga - une sorte de mise en jambe pour la suite de la semaine.

17h00-18h30 - Atelier de kundalini yoga - Les pranayamas - Les 10 corps énergétiques. Les yogis ont développés une vraie science de la respiration. Avec ces techniques, ils régulent les flux de leurs énergies intérieures et cela leur permet de canaliser leur pensées et leurs émotions. Approchons ensemble ces pratiques ancestrales.

18h30 - Relaxation au gong

19h - Dîner

Jour 2 - La science de la vibration

7h30-9h - Séance de yoga

9h-10h - Petit déjeuner - Temps de Seva

10-13h - Marche en nature dans cet environnement sublime aux alentours du gîte. Petits ateliers de connexion à soi et à la nature.

13-14h - Repas

14h-17h00 - Temps pour soi (détente / piscine / possibilité de massage)

17h00-18h30 - Atelier de kundalini yoga

Le rebirthing pour nettoyer le subconscient. La pratique du rebirthing permet de déloger en nous les histoires et les blocages, qui nous font stagner, et revivre les mêmes schémas et traumatismes. Il en résulte un sentiment de renouveau et de renaissance à soi. Ces pratiques utilisent les vibrations du gong.

18h30 - 19h - Bain de gong

19h - Le repas sera servi à 19h, et la soirée est libre pour profiter du cadre enchanteur du gîte.



Retraite Yoga Kundalini



2 - Programme

Jour 3 - Mental & Méditation



7h30-9h - Réveil yogique + méditation d'alignement pour la journée

9h-10h - Petit déjeuner - Temps de Seva

10h-13h - Marche en nature dans cet environnement sublime aux alentours du gîte. Petits ateliers de connexion à soi et à la nature.

13-14h - Repas

14h-17h - Temps pour soi (détente / piscine / possibilité de massage sur demande)

17h-18h30 - Atelier de kundalini yoga : La méditation source de transformation.

Aujourd'hui nous aborderons les mécanismes de fonctionnement de la pensée et du mental. Nous verrons comment nos idées pré-conçues impactent nos comportements et notre réalité, et comment les différents types de méditations peuvent être un remède aux automatismes qui limitent notre vie et notre énergie.

18h30 - 19h - Bain de Gong

19h - Dîner

20h30 - 21h30 - Séance de Yoga Nidra

Jour 4 - Départ

La fin du stage approche ...

8h - 9h30 - Dernière séance de Yoga

9h30 - Brunch tous ensemble.

11h - 12h30 - Temps dédié à la gestion du stress et aux nouvelles bonnes pratiques à instaurer au retour du séjour

Puis sera venue l'heure de plier les bagages et de prendre un dernier temps pour profiter du lieu et des personnes. Fin du stage aux alentours de 13h.



Retraite Yoga Kundalini

3 - Hébergement

Notre gîte éco-responsable engagé est situé dans un cadre ressourçant en pleine nature. C'est une bâtisse en pierre, une ancienne ferme rénovée avec goût et soin. La salle de pratique est située à l'intérieur du gîte.

Vous serez logés en chambres partagées dans des petits gîtes de 4 à 8 personnes. Chaque gîte comporte sa propre petite cuisine. Possibilité de chambre seule (2)

Jeanne, notre hôte, est une dame avec de grandes valeurs, elle pratique le 0 déchet, et se sert uniquement de produits locaux qui soutiennent les acteurs bio du territoire.



4 - Repas

Notre santé et notre état vibratoire démarrent par notre alimentation : les repas sont frais et végétariens.

Ils sont adaptés pour équilibrer votre corps aux pratiques de Yoga que nous faisons.

Ils n'en conservent pas moins une grande qualité nutritive et gustative. C'est l'art d'une cuisine saine et créative, aux saveurs variées.

5 - Accès Horaire

Rendez-vous au gîte à Bouvières (26460) à 12h le premier jour du stage.

En voiture : compter environ 1h de route depuis Valence, 50 min depuis Montélimar. Il y a un parking pour laisser votre voiture.

En covoiturage avec les autres participants : nous ouvrons un groupe whatsapp pour mettre en lien chacun.

En train : se rendre à la gare de Valence, puis Crest (26400) pour prendre le bus D27 qui mène à Bourdeaux (2€). Nous pourrons vous récupérer là-bas à Bourdeaux pour vous emmener au gîte.

Autre option : se rendre à la gare de Nyons et prendre le bus D38 jusqu'à Bouvières. Nous viendrons vous chercher au village, à moins que vous ne préfériez marcher jusqu'au gîte.

Retraite Yoga Kundalini



6 - Enseignante



Rachel

Retrouvez plus d'informations sur votre enseignante : <https://rachel-barraud.fr/>

Vous serez encadrés par Rachel.

Elle enseigne le Yoga et donne des bains de gong depuis plus de 10 ans.

Parallèlement, elle s'est formée au massage ayurvédique pour pouvoir prendre soin des autres. Son intention est que chacun puisse offrir au monde son plein potentiel.

Rachel encadre des stages et retraites depuis plusieurs années, elle a l'habitude des gestions de groupe, et de l'accompagnement des personnes dans leur bien-être.

7 - Formalités du séjour

Durant le séjour, vous devez être en possession des documents suivants : **carte d'identité** en cours de validité et **carte vitale**.

Nous vous conseillons fortement de prendre une **assurance annulation séjour** pour pouvoir être remboursé en cas de pépin :

<https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour>"
[Europe assistance](#)

Votre accompagnatrice dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas la petite trousse que vous devez avoir avec vous (quelques pansements, le matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

Les cours de Yoga sont adaptés chaque jour en fonction des besoins du groupe, et les thématiques peuvent être modifiées en cas de besoin.

Retraite Yoga Kundalini



8 - Niveau de difficulté & pré-requis

Le Yoga Kundalini est adapté à tous les niveaux.

C'est un yoga simple, qui invite à l'écoute de son corps et de ses limites. Il convient aussi bien aux débutants comme aux confirmés, quelle que soit la condition physique ou l'âge. Pour ce stage où nous pratiquerons de manière plus intense, il est préférable que vous ayez déjà un peu d'expérience en pratique de yoga et de méditation.

En résumé : ce stage est accessible à toute personne capable de pratiquer le yoga plusieurs heures par jour.

Il est déconseillé de pratiquer ce yoga si vous suivez un traitement pharmacologique psychiatrique. Dans ce cas, veuillez nous contacter pour nous en parler.



9 - Equipement

Les balades

- Un petit sac à dos (20 ou 30 L)
- Une tenue de marche appropriée (pantalon souple et veste respirante)
- Chapeau ou casquette, crème solaire et lunettes
- Une gourde
- Une veste imperméable en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussures adaptée pour la marche
- Un contenant hermétique pour les pique-niques

Le Yoga

- Une tenue souple pour pratiquer
- Un tapis (nous en avons en prêt)
- Un pled ou châle de relaxation
- Un coussin d'assise ou zafu (nous en avons en prêt)
- Un carnet et un stylo pour prendre quelques notes

Le soir

- Un pull chaud car les températures chutent vite le soir
- Un petit bouquin pour les heures de détente
- Un maillot de bain et une serviette de piscine pour les plus courageux

Retraite Yoga Kundalini

9 - Tarif

Tout compris pour les 3 nuits et 4 jours.
Prix pour une chambre partagée.
Hors prestations annexes* (page suivante)

559 €

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement partagé dans un éco-gîte pour les 3 nuits / 4 jours
- L'ensemble des repas composés de produits frais et de saison
- Les taxes de séjour
- Les enseignements de Yoga encadré par un professionnel diplômé KRI (Kundalini Research Institute)
- Les séances de méditations ou de relaxation au gong
- Les ateliers adaptés aux besoins du groupe, les conseils s'agissant de la pratique ou de la santé.
- Le prêt du matériel de yoga si besoin (tapis et coussins)

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation séjour
- Les massages*
- Les nuits supplémentaires au gîte avant et après le séjour*
- Le transport pour arriver jusqu'au gîte
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion
SIRET 921 620 720 00018
Licence Atout France IM026240001
RCPro Lycéa FR11-RCE22P00010
Garantie Financière : Groupama 4000718242

Retraite Yoga Kundalini



10 - Prestations annexes

Sur réservation

Massage ayurvédique

Le massage, ou l'art du toucher subtil, est comme un baume pour le corps et le cœur. Être massé vient délier les nœuds, les blocages du corps et de l'esprit. Être massé pour sentir pétiller chacune de nos cellules et laisser une profonde détente s'installer.

Un massage ayurvédique est adapté aux spécificités de votre corps, il agit comme un élixir pour votre âme. Pour ne citer que quelques-uns de ses bienfaits : détoxifie, apaise le système nerveux, harmonise la circulation de l'énergie en nous et reconnecte au Soi.

Massage du visage : 30 min - 35€

Massage des pieds : 30 min - 35€

Massage de tout le corps : 60 min - 70€

Hébergement (nous consulter)

*Chambre individuelle, pour un supplément de 150€.

*Nuit supplémentaire au gîte, avant ou après le séjour.

Nous faire une demande par mail, cette option est possible sous réserve de disponibilité du gîte.

Les points forts du séjour

- + La qualité des cours par un(e) enseignant(e) certifié(e) idéal pour progresser
- + Un gîte en pierre splendide et historique dans un cadre naturel exceptionnel
- + Une pension complète avec des repas végétariens mettant en valeur les acteurs bio & locaux
- + De multiples activités : balade, relaxation au gong, méditation, massage, atelier ...

...

Nous contacter



Alexis Gonzalez
Fondateur de Contact Nature

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat
Masseur Kinésithérapeute DE
Enseignant Yoga

www.contact-nature.fr

reservation@contact-nature.fr

04.51.38.10.38



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE