

Marine Duchesnes et Sonia Ama vous invitent

# SANTOSHA



Pratique de l'Acceptation  
6 jours de Yoga en immersion en Sicile

près de Noto à  
**Zen Sicily**

**du 28 octobre au  
2 novembre 2022**

**Contact:**

[marineduchesnes@hotmail.com](mailto:marineduchesnes@hotmail.com)

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



# PRÉSENTATION



La pratique des asanas, c'est à dire des postures, vise à améliorer sa condition physique afin que le mental soit libéré de la contrariété de douleurs éventuelles, et que les énergies puissent circuler sans contrainte dans le corps.

Elle est aussi un moyen de se dépasser, de se construire et de se faire confiance.

Ce sont des aspects très positifs du yoga qui doivent être équilibrés par la notion fondamentale de Santosha. Santosha est la deuxième « vertu » (niyama) dictée par Patanjali dans ses Yogas Sutras.

Elle peut se traduire du sanskrit par « contentement » ou « acceptation totale » et suggère l'absence de convoitise.

C'est une notion qui nous relie à l'idée de gratitude que l'on doit éprouver pour ce que l'on a, ce qu'il nous est possible de faire, et ce que l'on vit dans le moment présent.

C'est la quatrième édition de la retraite automnale proposée par Sonia Ama et Marine Duchesnes. Cette année, elles ont choisi de revenir à Zen Sicily avec un format un peu différent, accessible à tous les pratiquants de yoga, quel que soit le niveau et le type de yoga exercé.

Elles vous proposent de grandes pratiques matinales complètes, pour aborder les techniques de respirations, la méditation, et les asanas. Elles auront lieu sur la plate-forme du shala du centre de yoga Zen Sicily, situé en haut d'une colline surplombant la mer, nous invitant au calme et à la concentration

**Santosha nous invite à l'humilité, face à notre pratique et à nos désirs insatiables.  
Il nous relie à une réalité plus étendue et plus riche que celle de notre expérience individuelle...**





# PROGRAMME ET LIEU



La pratique physique sera guidée, avec un thème différent chaque matin, et sera directement inspirée des méthodes d'Ashtanga et d'Iyengar. C'est avec la fluidité créée par la respiration en mouvement que l'on préparera le corps au travail postural.

Les élèves auront le temps d'expérimenter des techniques et des postures nouvelles avec des variations adaptées à chacun. Il y aura aussi une pratique de méditation le matin.

Les après-midi seront consacrées aux inversions et à la pratique Yin.

Le séjour sera ponctué de moments d'échanges et de petits exercices de réflexions sur soi et de chants de mantras.

Le très accueillant Bio-Agriturismo (Casa Don Ignazio) et centre de retraite Zen Sicily est situé au sud de l'île, entre Raguse et Syracuse.

C'est un cadre naturel inspirant et reposant, entouré par la douce campagne du sud de la Sicile et proche de la mer.

Au milieu de la retraite, une journée sera prévue sans pratiques avec un Kirtan en fin de journée. Vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, de vous organiser pour visiter les alentours pendant cette journée off ou pendant les pauses de l'après-midi (les plages sauvages de la côte, ou la très jolie ville de Noto).

**Partir pour une retraite de Yoga est une occasion de "se retirer" de notre vie quotidienne, faire une pause ou prendre de la distance pour voir plus clair en soi et devant soi.**

**Une invitation à se retrouver à travers la conscience du corps, de l'esprit, du coeur et de la nature.**



# DÉTAILS ET INSCRIPTIONS



## Prix : 790 euros

### Incluant :

Le séjour en pension complète et les frais pédagogiques du 28 octobre (collation incluse à l'arrivée) au 2 novembre 2022 (après le brunch). Les repas seront végétariens, d'inspiration locale.

### N'incluant pas :

Le vol vers Catania et le transport de l'aéroport de Catania à Zen Sicily.

Nous vous recommandons de prendre le bus jusqu'à Noto ou Rosolini (informations transmises aux inscrits) ; ou navette privée (à partager jusqu'à 7 passagers).

Cette année, le nombre de places est limité à 16 personnes pour le confort des participants. Pour cette raison, le prix de la retraite est légèrement plus élevé que l'an passé. Cependant, il y aura trois bourses proposées aux élèves qui souhaitent s'inscrire mais ont des moyens plus limités.

## Vols depuis Paris

Nous vous recommandons de prendre le vol easy jet du 28 octobre à 11h40 depuis Paris, arrivée à 14h15 à Catane pour pouvoir participer à la première pratique proposée dans la soirée.

Il est possible d'arriver la veille en réservant directement la nuit supplémentaire auprès du lieu.

Pour le retour, il y a deux vols pour Paris depuis Catane le mercredi 2 novembre : à 15h10 par easy jet ou à 18h25 par transavia. Si vous avez la possibilité de prolonger votre séjour, nous vous conseillons de passer une nuit ou deux dans la merveilleuse ville de Syracuse.

**Pour vous inscrire à la retraite,  
réservez auprès de  
[soniaamayoga@gmail.com](mailto:soniaamayoga@gmail.com) ou  
[marineduchesnes@hotmail.com](mailto:marineduchesnes@hotmail.com)**

