MARINE DUCHESNES ET SONIA AMA VOUS INVITENT...

RETRAITE DE YOGA EN PROVENCE 19-24 OCTOBRE

LA RACINE DE LA PRATIQUE

6 JOURS D'IMMERSION YOGA AU PIED DU MONT VENTOUX

RETRAITE ANNUELLE DE MARINE DUCHESNES ET SONIA AMA

soniaamayoga@gmail.com
marineduchesnes@hotmail.com

L’invitation

La légèreté se cultive à partir de l'enracinement. C'est par là que la pratique doit commencer , et recommencer.

Il existe une multitude d'occasions d'établir des racines dans la pratique. Lorsque nous apprenons à nous ancrer, nous déplaçons l'énergie vers le bas, vers la terre. L'énergie, ou le Prana, rebondit à son tour, et dans son mouvement ascendant permet aux canaux subtils du corps de se libérer et s'énergiser, à partir d'un lieu de stabilité.

L'observation de la nature nous apprend énormément sur la circulation de cette énergie vitale. Les plus grands arbres du monde, les séquoias, ont un vaste réseau complexe de racines qui soutiennent leur élan vers le ciel. Dans notre pratique, ce retour et cet ancrage conscient à la terre existe à chaque fois que nos mains ou nos pieds touchent le sol. Il est alors possible de tirer de cette offrande une force inépuisable, une source de renouvellement infini.

L'ancrage dans la pratique n'est pas toujours lié au travail sur le flux descendant du corps, même si c'est une étape importante de l'apprentissage de la pratique des asanas. Il s'agit également d'habiter pleinement le corps, de la racine aux extrémités. Chaque centimètre, chaque couche est vivante. Chaque partie de notre corps est intégrée à l'ensemble. Plutôt que de se crisper, s'accrocher, se tendre, le Yoga nous invite à éveiller chaque cellule du corps par la respiration. Le rapport conscient et plein au corps ne peut se construire que si nous apprenons à le sentir.

6 jours d'immersion dans la pratique du Yoga

Marine et Sonia collaborent chaque année et sont heureuses de vous inviter à 6 jours d'exploration de ce corps pensé comme racines, réseau et véhicule de circulation de la vie, de la plante des pieds jusqu'au bout des doigts.

Elles feront appel à leurs années d'expérience et d'étude dans les pratiques de l'Iyengar, l'Ashtanga et du Yin Yoga pour guider les pratiques, ainsi qu'à la vibration de la voix et de la musique (mantra) comme outils de ressenti corporel.

Enfin, la philosophie du Yoga sera introduite comme guide dans cette découverte d'un corps subtil aux possibilités infinies.

Marine et Sonia seront là pour vous guider dans votre pratique afin de vous aider au mieux à l'adapter à vos besoins, et au sens que vous souhaitez lui donner. Il y aura des pratiques longues le matins, ainsi que des ateliers thématiques et pratiques douces l'après-midi. Et toujours du temps libre pour le repos, la rêverie ou le partage avec le groupe

Détails et Inscriptions

PRIX : 790 euros*

Incluant: Le séjour en pension complète et les frais pédagogiques du 19 octobre après-midi au 24 octobre 2024 (après le brunch) ainsi que les délicieux repas végétariens. 12 élèves maximum. N'incluant pas le transport jusqu'au lieu.

Hébergement: en chambre partagée (entre 2 et 4 personnes).
Tarif chambre seul(e) possible, ou en couple, nous contacter à ce sujet.

Le lieu: Entre Lubéron et Mont Ventoux, demeure provençale de caractère du XVIIIe siècle au sein d'un domaine de 25 hectares de nature avec des vues dégagées sur la nature provençale.
De très belles promenades (marche, vélo...) dans la propriété (forêt privative) ou aux alentours (chemins balisés, villages typiques,..) sont possibles. Gare la plus proche : Carpentras (Paris-Avignon-Carpentras : environ 4h15 de trajet)

Pour vous inscrire à la retraite ou posez vos questions, écrivez-nous marineduchesnes@hotmail.com ou soniaamayoga@gmail.com

*nous proposons une à deux bourses (tarifs subventionnés) par retraite pour celles et ceux dont le budget serait limité, contactez-nous si vous souhaitez en bénéficier