



Retraite de Yoga

Du mouvement au silence intérieur

Du 18 au 23 avril 2026

Avec Sonia AMA et Marine DUCHESNES



L'intention

Le mouvement est au cœur de toute existence. Il est la première expérience de notre relation au monde, à la nature et au temps.

De l'infiniment petit, au cœur de la matière, jusqu'au silence du cosmos, tout est mouvement.

Dans cette retraite, nous vous invitons à explorer le lien intime entre mouvement et immobilité, et à observer comment l'un nourrit l'autre : le mouvement du corps conduisant au calme intérieur, la posture immobile révélant la circulation subtile de l'énergie.

L'Ashtanga et le yoga Iyengar inscrivent la voie du yoga moderne dans une démarche vivante et concrète : l'exploration du corps comme porte d'accès à d'autres dimensions de la conscience, toujours plus subtiles.

Ce cheminement cherche à libérer le corps de ses contraintes physiologiques afin de permettre la libre circulation de l'énergie vitale, le Prana. Derrière l'intensité apparente de la pratique se dessine toujours la même quête : apaiser le mental et toucher au silence intérieur.

Ces deux écoles se réfèrent aux Yoga Sutras de Patanjali, et en particulier à l'aphorisme fondateur yoga : « citta vṛtti nirodhaḥ » (le yoga est la cessation des fluctuations du mental).

C'est vers une approche plus subtile que nous vous invitons à entrer dans la pratique, avec la curiosité d'un explorateur, en laissant de côté certains clichés : l'Iyengar vu comme une simple série de postures immobiles, ou l'Ashtanga perçu comme une succession de mouvements rapides.

Six jours de pratiques

Mêlant les méthodes Iyengar et Ashtanga



En Iyengar, le mouvement devient un outil pour éveiller les zones du corps qui semblent inaccessibles. L'immobilité n'est jamais figée : chaque posture est traversée de micro-mouvements, d'ajustements subtils qui mènent vers l'alignement juste. Lorsque effort, attention et souffle s'harmonisent, une sensation de liberté émerge : l'énergie circule et l'esprit devient serein.

En Ashtanga, mouvement et respiration s'entrelacent en un seul flux. Le souffle, régulier et sonore comme le ressac de l'océan (Ujjayi), rythme la répétition des salutations et des postures. Cette cadence agit sur le mental tel un mantra en action. De l'union entre conscience, souffle et mouvement naît alors un état méditatif profond.



Nous explorerons également les pratiques introspectives telles que les techniques de Pranayama pour la connexion au souffle ; le yoga restorative pour la détente du corps et du mental ; et les chants de mantras.



Marine et Sonia enseignent ensemble depuis plus de 6 ans et les retraites qu'elles créent sont le fruit de leur amitié, de leurs nombreux échanges sur l'expérience du Yoga, et de leur recherche personnelle en tant qu'enseignante. Autant de dimensions en constante évolution qui nourrissent ces espaces de créativité, de joie et de communauté hors du quotidien.

L'accueil



CALDERA :

Situé dans le petit village de Caudiès-de-Fenouillèdes dans les Pyrénées Orientales, Caldera a été imaginé et conçu par Malika et Sergej, pour être espace dédié à la transmission, à la création et aux partages. La très belle salle de 120m², avec tout le matériel à disposition, offre une expérience de pratique unique.

Nous vous invitons à consulter leur site internet : caldera-gite.fr



On prend soin de vous :

La nourriture végétarienne est préparée sur place avec soin, et tous les produits sont bios et de saison.

Les chambres sont confortables, de une à trois personnes, avec sdb privée ou partagée selon vos choix.



Et pour les moments de détente :

Piscine, jacuzzi et sauna sont disponibles à tous moments, et vous trouverez des espaces confortables dans le jardin ou la maison. Des balades sont immédiatement accessibles, offrant de très beaux points de vues sur les montagnes.



Contacts et Inscription

TARIF DE L'ENSEIGNEMENT : 400 € *

TARIF DE LA NOURRITURE : 200 €



TARIF DES CHAMBRES 5 NUITS :

Simple avec sdb privée : 325 €

Simple avec sdb partagée : 275 €

Double avec sdb privée : 225 €

Double avec sdb partagée : 200 €

Triple avec sdb privée : 175 €

**Studio 3 lits avec sdb privée et
kitchenette : 175 €**

La répartition des chambres se fera par ordre d'inscription en tenant compte, autant que possible, de la préférence exprimée lors de votre inscription.

**Pour les modalités d'inscription, ou pour
toutes informations complémentaires,
veuillez nous contacter par e-mail :**

marineduchesnes@hotmail.com

soniaamayoga@gmail.com

**3 tarifs solidaires à 350 € les frais d'enseignement,
disponibles pour les petites bourses....*

Caldera se situe dans le village de Caudiès-de-Fenouillèdes à 40mn en voiture de Perpignan et à 1h15 en bus depuis la gare. Il s'agit d'une période de vacances scolaires et nous vous conseillons d'être vigilant.es au moment de l'ouverture des ventes de billets de train.