

Y
O
G
A

Bien-être

C
u
i
s
i
n
e

AYURVÉDA

LA VIE SELON L'AYURVEDA

week-end de 3 jours:

Du 17 au 20 mai 2024

📍 A la Clé de Sol – Marsaz, Drôme (26)



YOGA TREE
RETREAT

www.yogatreeretreat.com



YOGA TREE
RETREAT

Yoga Tree est une équipe de professionnels de la santé et du bien-être, qui vous guideront vers votre chemin intérieur grâce au yoga. Nous organisons des retraites dans des lieux sereins en Inde et en France. Nous vous proposons de découvrir pendant ces retraites le mode de vie et la cuisine ayurvédiques ainsi que la musique et les traditions indiennes qui enrichiront votre expérience.

« Nous croyons que pour guérir l'être dans sa globalité, nous devons guérir le moi-intérieur. »

Cette année, notre médecin et nos thérapeutes ayurvédiques expérimentés d'Inde proposent une retraite d'une durée de 3 jours, durant laquelle vous découvrirez tous les bienfaits de l'Ayurveda. Durant ce week-end, vous apprendrez à adapter votre mode de vie à vos besoins et ainsi, à harmoniser votre corps et votre esprit.



Nous vous invitons à nous rejoindre pour cette retraite.

Lieu : Marsaz (Drôme) – France

Dates : 17 au 20 mai 2024

Réservations : www.yogatreeretreat.com

Date limite d'inscription 17 avril 2024

Contact : contact@yogatreeretreat.com

WhatsApp : + 33 669463257

Tél : +33 662027141

Langues : français & anglais



YOGA TREE
RETREAT

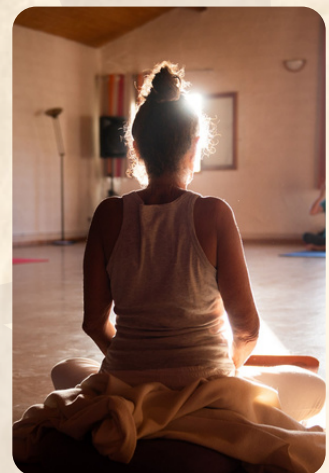
Méthode Ayurvédique



Nos principes sont basés sur l'Ayurvéda, une science ancienne qui nous a appris à guérir le corps, l'esprit et l'âme afin de vivre en équilibre avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure.

Nous organisons soigneusement nos retraites en fonction des besoins ayurvédiques de chaque participant en analysant sa constitution biologique (Prakriti) et en prenant son pouls (Nadi pariksha).

Un programme de yoga, basé sur les Pancha Kosha sera également proposé. Ces différentes couches peuvent être stimulées et renforcées par la pratique quotidienne de pranayamas, d'asanas et de la méditation en travaillant notamment sur Dyhan, Dharana et Pratyahar.





YOGA TREE
RETREAT

La retraite



ArunKalahasti

Praticien en massage ayurvédique
Professeur de yoga



Dr Satish KUMAR

Diplômé en médecine ayurvédique et
en chirurgie



Mahesh Subramoni

Hamsa Acharya
Professeur de Surya Yoga et
Kundalini Kriya Yoga.

Durant cette retraite, vous serez accompagnés par notre médecin et nos thérapeutes expérimentés d'Inde. Leur approche vous permettront de retrouver un équilibre, essentiel à la bonne santé et au mieux-être. (réduction du stress, élimination des toxines, meilleure circulation des énergies...)

Votre programme de bien-être est rédigé en fonction de votre profil énergétique. Celui-ci étant formulé à partir de techniques d'analyses ayurvédiques.

Inclus

- Un entretien individuel
- 3 jours de retraite ayurvéda et yoga
- 3 Repas végétariens et ayurvédiques par jour
- Thés et fruits à disposition tout au long de la journée
- Hébergement (3 nuits)
- Yoga (2h30 par jour)
- Accès aux ateliers Ayurvéda (atelier cuisine, conférence "la découverte de l'Ayurvéda")

Non inclus

- Transport
- Draps et serviettes non fournis. Nous vous conseillons d'apporter votre propre parure (drap plat, drap housse et taie) et deux serviettes. Possibilité de location d'une parure de drap en option : 10€.
- Possibilité de réserver des cours de yoga individuels, adapté aux besoins spécifiques. Se renseigner auprès de Mahesh Subramoni, après votre entretien individuel hygiénico-diététique.



YOGA TREE
RETREAT

Cuisine Ayurvédique

« Nous croyons que la cuisine est la pharmacie et la nourriture est le médicament »



L'alimentation est un élément vital qui détermine votre santé et votre immunité, c'est pourquoi nous prenons un soin particulier à vous offrir des repas équilibrés.

Tout au long de la retraite, les repas servis seront végétariens, végétaliens et sattviques : un régime qui détoxifie, nettoie et purifie le corps tout en renforçant le système immunitaire.

La cuisine indienne utilise le concept d'UPASHAYA ou principe d'essai et d'erreurs.

Les principes de l'Ayurvéda ont été basés sur l'importance des trois humeurs Vata, Pitta et Kapha. Les principes fondamentaux de Shadrassa (ou 6 goûts) tels que sucré, amer, astringent, salé, acide et piquant sont les fondements de la cuisine indienne.

Notre chef Indien préparera des aliments sains dans la pure tradition ayurvédique, qui vous procureront un sentiment harmonieux de bien-être et d'équilibre du corps et de l'esprit.

*Les produits locaux seront choisis en fonction de la saison.





YOGA TREE
RETREAT

Programme

- **De 7h à 8h30** Siddhanath surya yoga- activation des cellules du corps avec l'énergie solaire- hatha yoga- pranayama
- **8:30 à 9:30** Collation
- **9:30 à 12:30** Entretien, massage ou soin bien-être ayurvédique et/ou temps libre
- **12:30 à 14:00** Déjeuner
- **14:00 à 17:00** Entretien, massage ou soin bien-être ayurvédique et/ou temps libre
- **18:30 à 19:30** Relaxation, méditation & yoga nidra
- **19:30** Dîner

Activités

- Les **asanas** et la **méditation** font partis du rituel journalier. Des techniques ayurvédiques sont également proposées, telles que l'Abhyanga,
- Nous organisons tous les soirs, un **atelier ayurvédique** sous forme de conférences, d'atelier cuisine, de chants, de techniques de relaxation profonde et de cérémonies musicales pour faire de votre retraite un moment singulier.
- **Karma yoga** : Possibilité de participer volontairement à la confection des repas avec le chef (s'inscrire sur le tableau chaque matin)
- **Cours de yoga en individuel**, en option. Se renseigner auprès de Mahesh Subramoni après votre entretien hygiénico-diététique
- **Détente** dans le jardin et **balade méditative**

Hébergement & tarifs

Nous vous accueillerons au domaine de « La Clé de Sol », niché dans la campagne drômoise. Ce paisible lieu est entouré d'arbres aux belles énergies dans un paysage de collines douces. Il est situé à proximité de forêts et d'étangs pour d'agréables balades.



Dortoir

595 €/pers



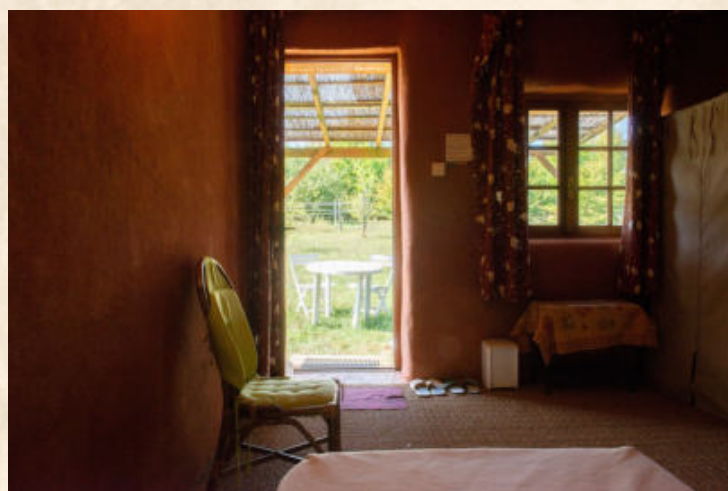
Chambre partagée (2 pers)

635 €/pers



Chambre avec lit double pour 2 pers

1200 €/couple



Chambre individuelle non partagée

750€/pers



YOGA TREE
RETREAT

Santé

Les conseils, les massages et les soins bien-être ayurvédique ne sont pas d'ordre médical et n'ont pas vocation à remplacer les traitements prescrits par votre médecin.

Nous nous soucions de la santé et de la sécurité de tous nos participants.

Chaque stagiaire atteste n'avoir aucune contre-indication médicale à la participation de cette retraite ayurvédique notamment troubles psychiatriques ou mentaux, opérations lourdes récentes, etc.....

Chaque stagiaire s'engage à porter à la connaissance de l'équipe toutes pathologies (asthme, diabète, cancer, addictions etc.....) ainsi que les traitements médicaux en cours.

Chaque stagiaire s'engage aussi à porter à la connaissance de l'équipe toutes allergies alimentaires, respiratoires, cutanées ou autres.

Il n'est pas recommandé de participer au stage si vous avez de la fièvre, un rhume, un état grippal ou tout autre infection sérieuse.





YOGA TREE
RETREAT

Informations pratiques

- Possibilité de réserver des cours de yoga individuels, adapté aux besoins spécifiques. Se renseigner auprès de Mahesh Subramoni, après votre entretien hygiénico-diététique.
- Pour des raisons d'hygiène, nous encourageons les participants à apporter leur tapis de yoga et leurs accessoires.
- Nous vous invitons à apporter une tenue blanche pour la cérémonie du feu.

Option de paiement

Les participants ont la possibilité de régler en plusieurs fois sans frais (jusqu'à 4 fois). Le premier versement de 250 euros (par personne) pour les retraites de 3 jours, sera effectué à la réservation.

Pour toute autre demande, merci de nous contacter.

Clôture des réservations : 17 avril 2024

Annulation : Remboursement de 40% de la somme versée accordé en cas d'annulation jusqu'au 7 mars 2024.



Contact

En train :

Gare principale la plus proche : Gare de VALENCE TGV

Prendre la navette "Intercitéa" jusqu'à la gare routière de Valence-ville ou la gare multimodale de Romans sur Isère.

En Bus :

Depuis la gare routière de Valence-ville, prendre la ligne 8 en direction de St Donat-sur-l'Herbasse. Arrêt à Marsaz (tuilières).

Horaires : 17 h 30 (période scolaire) - 18 h (période de vacances) - 18 h 30 (période scolaire).

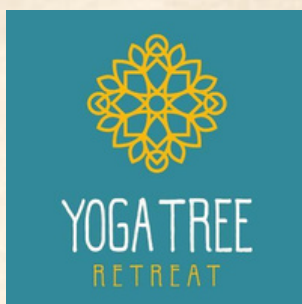
Depuis la gare multimodale de Romans sur Isère, ligne de bus N°13 en direction de St Donat-sur-l'Herbasse - Chantemerle-les-blés. Arrêt à Marsaz (école).

Horaires : 17h10 (période scolaire) - 18h15 (période scolaire).

Nous viendrons vous chercher à l'arrêt de bus de Marsaz.

Pour plus d'informations : www.ladrome.fr

voyages - transports réguliers - lignes et horaires ou tél. : 0 810 26 26 07



YogaTreeRetreat

Email : contact@yogatreeretreat.com

Télégram / Whatsapp : +33 669463257

Tél : +33 662027141

www.yogatreeretreat.com