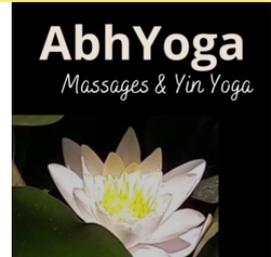


Week-end pour récupérer

2 jours pour recharger les batteries



DU VENDREDI 21 AU DIMANCHE 23 MARS 2025

Au gîte Entre Ciel et Pierre

495, ch des falaises, 38680 Presles

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Virginie Riou

06.45.96.36.59

virginie@abhyoga.fr



Week-end pour récupérer

2 jours pour recharger les batteries

avec AbhYoga

Une invitation à se ressourcer en petit groupe par la pratique de YOGA DOUX et la MÉDITATION dans un lieu isolé au sommet des falaises de Presles, haut-lieu d'escalade dans le Vercors.

PRÉSENTATION

En deux jours, tu profiteras de **8h d'accompagnement** pour récupérer de la fatigue et du stress. L'attention est portée sur la récupération du corps et l'évacuation des tensions en mouvement et dans l'immobilité, en musique et en silence.

Pour libérer les tensions profondes en prenant soin des articulations et des fascias : du **YIN YOGA** (1 à 2h chaque jour), du **yoga des yeux**, et un **massage AMMA** de 20 min.

Pour aider corps et mental à récupérer des émotions et du stress accumulés : de la **méditation guidée**, et les **yogas NIDRA** (du sommeil) et **RESTAURATIF** (récupération des organes et du système nerveux).

Nous mettrons aussi le corps en mouvement avec des balades et pratiques dynamiques de **salutation au soleil & danse du dragon**.

Enfin, **entre 21h et 11h**, je te propose de faire **l'expérience du silence**, qui ne sera rompu que par ma douce voix pour la pratique du soir et du matin.

Afin d'aider ton système digestif à se reposer, tu pourras t'essayer pendant ces 14 heures au **jeûne intermittent** (aidé par un fruit le matin si nécessaire), associé à une **nourriture bio végétarienne** avec un maximum d'alternatives au gluten et au lactose. Tu seras invité à la **préparation collective des repas** si tu le souhaites.

TARIF* Early bird avant le 31 Janvier : **218 €**
Standard : **249 €**

* Incl. 2 nuits en **dortoir**, pratiques collectives, massage, 4 repas, collations
Une petite cabane est privatisable avec un **supplément de 60 €** pour 2 nuits.

Seulement 7 places ! Réservations par mail virginie@abhyoga.fr
Acompte de 90 € à la réservation non-remboursable après la confirmation du séjour (à partir de 4 inscrits).
Solde à régler sur place.

Week-end pour récupérer

2 jours pour recharger les batteries

avec AbhYoga

PROGRAMME

Vendredi 21 Mars	à partir de 18:00 19:30 21:30	Accueil. Présentation du séjour, Installation. Dîner YOGA NIDRA , puis silence jusqu'au lendemain 11h
Samedi 22 Mars	8:00 8:30 10:30 11:00 13:00 14:00 18:00 19:30 21:00	Boisson chaude, fruit Réveil du corps : marche en silence, Hatha & Yin Yoga Temps pour soi. Brunch & préparation collective du dîner YOGA NIDRA Temps pour Soi. Créneaux MASSAGES AMMA 20 min Présentation LES FONDEMENTS DU YIN YOGA , suivie d'une petite séance avec bols tibétains. Dîner et échanges sur la journée MÉDITATION GUIDÉE en nature. Silence jusqu'au lendemain 11h
Dimanche 23 Mars	7:30 8:00 10:00 10:30 12:00 13:30 15:00 16:30	Boisson chaude, fruit Réveil du corps : Yoga des yeux, Danse du dragon, Yin Yoga Temps pour soi Brunch YOGA RESTAURATIF Temps pour soi. Séance Yin « RECHARGE ». Échanges sur les effets du week-end et clôture.

Programme non-contractuel, l'ordre des pratiques peut être légèrement modifié.

PRÉ-REQUIS POUR PARTICIPER

- Pouvoir se mouvoir dans les 4 dimensions sans contre-indication médicale
- Accepter de partager 2 jours et 2 nuits en collectif
- Accepter des conditions de confort qui peuvent varier dans un lieu en autonomie
- Être équipé de vêtements amples et souples pour les pratiques dynamiques, de sous vêtements thermiques ou assimilés pour les yogas YIN et NIDRA, et de bonnes chaussures et de vêtements pour les balades et les journées fraîches
- Avoir une facilité à / l'envie de pouvoir rester dans des postures passives

Week-end pour récupérer

2 jours pour recharger les batteries

avec AbhYoga

POUR TE GUIDER : VIRGINIE RIOU

De nature très sensible et empathique, avec une tendance à l'hyper-activité et au perfectionnisme, je suis une très bonne candidate à l'épuisement ! J'ai évité 3 fois le burn-out au cours de 20 années dédiées à la recherche en santé humaine et microbiologie environnementale, grâce à la médecine traditionnelle chinoise, aux massages et au yoga, que j'expérimente depuis l'âge de 25 ans. Aujourd'hui, j'ai décidé de partager ces expériences pour accompagner les personnes en recherche d'équilibre et souffrant d'épuisement.

Depuis 2018, je m'intéresse à la pratique des massages et à l'enseignement du yoga. J'ai aujourd'hui des certifications de professeure de yoga 200h et Yin Yoga 100h (Yoga Alliance), et de praticienne en massages ayurvédiques et Amma. J'ai déjà accompagné plus de 120 personnes à libérer les tensions accumulées dans leur corps et à mieux le ressentir pour le respecter tout en calmant le mental.



Un mot sur le lieu et notre hôtesse...

En arrivant dans le Vercors, **Dominique** avait pensé tourner une page avec sa vie d'infirmière aux urgences et dans l'humanitaire. Mais au fil de son nouveau travail comme hébergée, le soin aux autres est revenu jalonné tout naturellement son quotidien, sans même qu'elle ne s'en rende compte. Au fil des rencontres, des projets de séjours réparateurs sont nés dans le gîte, et elle s'est formée en énergétique chinoise appliquée à la réflexologie et en aromathérapie. Car quand on habite un endroit avec une nature si préservée, comment ne pas s'intéresser aux plantes ?

Le gîte Entre Ciel et Pierres est situé sur le plateau de Presles à 1000m d'altitude, dans un cadre de nature exceptionnel, à quelques mètres des fameuses falaises d'escalade. Les différents hébergements ont été conçus en utilisant essentiellement des matériaux naturels et éléments de récupération issus de la ferme afin d'en conserver un maximum de cachet. Dominique nous met à disposition le gîte (7-9 places), la salle multi-activité et la petite cabane dans la forêt.



Week-end pour récupérer 2 jours pour recharger les batteries

avec AbhYoga

CONDITIONS D'HÉBERGEMENT POUR LE SÉJOUR

Tu seras logé.e dans le gîte doté d'un dortoir équipé de 7 couchages. Le gîte a 3 niveaux. Au RDC, la salle de séjour avec son poêle à bois, le coin à manger où nous partagerons les repas, et la cuisine équipée où nous préparerons à manger les repas, principalement végétariens avec des produits frais, prioritairement locaux et bio. On y trouve aussi la salle de bain avec deux douches avec vestiaires, deux lavabos et un W-C séparé.

Au 1^{er} étage, 3 lits et une baie vitrée à la vue imprenable.

Au 2^e étage, 3 lits et un couchage en mezzanine.



Plus d'infos et de photos : <https://www.entrecieletpierres.com/le-gite-9-places/>

Si tu as besoin de plus d'intimité pour dormir, il y a aussi la petite cabane dans la forêt, (supplément de 60€ pour les 2 nuits)

COMMENT VENIR

Gare la plus proche : St Marcellin Isère/Valence TGV
Puis accès par la route au lieu-dit Le Charmeil.
Nous vous mettrons en lien pour des covoiturages.

