

# **Week-end pour récupérer**

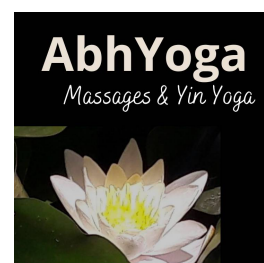
## **2 jours pour recharger les batteries**

DU VENDREDI AU DIMANCHE SOIRS  
20-22 **FEVRIER**, 1-3 **MAI**, 23-25 **OCTOBRE 2026**  
**Au gîte Entre Ciel et Pierre**  
495, ch des falaises, 38680 Presles



### **INFORMATIONS & INSCRIPTIONS**

Virginie Riou  
06.45.96.36.59  
[virginie@abhyoga.fr](mailto: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 **12h 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) et du **yoga des yeux**.

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 les 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\* :**

**249 €**

**-10 % si tu t'inscris jusqu'à 1 mois avant le séjour : 224 €**

\* Incl. 2 nuits **en dortoir avec séparations**, pratiques collectives, 4 repas, collations  
Une petite cabane est privatisable pour 2 nuits avec un **supplément**.

**Seulement 7 places !**

# Week-end pour récupérer

## 2 jours pour recharger les batteries

avec AbhYoga

### PROGRAMME

|                 |              |                                                                      |
|-----------------|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Vendredi</b> | <b>18:30</b> | Accueil. Présentation du séjour, Installation.                       |
|                 | <b>19:30</b> | Dîner                                                                |
|                 | <b>21:30</b> | <b>YIN YOGA</b> , puis silence jusqu'au lendemain 11h                |
| <b>Samedi</b>   | <b>8:00</b>  | Boisson chaude, fruit                                                |
|                 | <b>8:30</b>  | <b>Réveil du corps</b> : marche en silence, Hatha & Yin Yoga         |
|                 | <b>10:30</b> | Temps pour soi.                                                      |
|                 | <b>11:00</b> | Brunch & préparation collective du dîner                             |
|                 | <b>13:00</b> | <b>YOGA NIDRA</b>                                                    |
|                 | <b>14:00</b> | Temps pour Soi.                                                      |
|                 | <b>18:00</b> | <b>MÉDITATION GUIDÉE</b> en nature.                                  |
|                 | <b>18:45</b> | Présentation <b>LES FONDEMENTS DU YIN YOGA</b> .                     |
|                 | <b>19:30</b> | Dîner et échanges sur la journée                                     |
|                 | <b>21:30</b> | <b>YIN YOGA</b> , puis silence jusqu'au lendemain 11h                |
| <b>Dimanche</b> | <b>8:00</b>  | Boisson chaude, fruit                                                |
|                 | <b>8:30</b>  | <b>Réveil du corps</b> : Yoga des yeux, Danse du dragon, Yin Yoga    |
|                 | <b>10:30</b> | Temps pour soi                                                       |
|                 | <b>11:00</b> | Brunch                                                               |
|                 | <b>12:30</b> | <b>YOGA RESTAURATIF</b>                                              |
|                 | <b>14:30</b> | Temps pour soi.                                                      |
|                 | <b>15:30</b> | <b>Séance Yin « RECHARGE »</b>                                       |
|                 | <b>16:30</b> | Goûter, <b>échanges</b> sur les effets du week-end <b>et clôture</b> |

*Programme non-contractuel, et aucune obligation de participer à tout, tu peux choisir :)*

### 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. Je suis certifiée professeure de yoga 200h et Yin Yoga & Restauratif 100h (Yoga Alliance), et praticienne en massages Amma et ayurvédiques. Je suis initiée à la transmission du Yoga Nidra (14h) que j'adore pratiquer et partager. J'ai accompagné plus de 200 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 hébergeuse, le soin aux autres est revenu jalonner 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 de 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

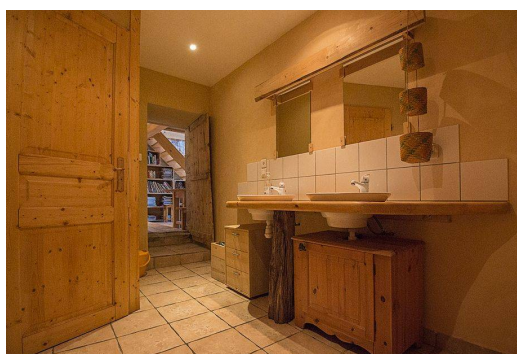
avec AbhYoga

### 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<sup>er</sup> étage, 3 lits et une baie vitrée à la vue imprenable.

Au 2<sup>e</sup> 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 en autonomie (1-3 personnes, supplément de 90€ en mode solo, ou 50€/personne pour les 2 nuits).



## COMMENT VENIR

### En voiture :

Le gîte se trouve à environ 1 h de Grenoble et de Valence et à 45 min de Romans. Si tu viens de Lyon, compte 1h30, de Genève 2h30. Accès par la route au lieu-dit Le Charmeil. Je vous mettrai en lien pour d'éventuels covoiturages.

### En train :

Si tu viens de loin, favorise une arrivée à la gare de **Valence TGV** (seulement 1h de Marseille, 2h de Paris). Depuis la gare de Valence TGV, tu pourras :

- **si tu es seule**, prendre un train pour arriver à Saint-Marcellin Isère ou "Saint-Hilaire - Saint Nazaire" vers 16h et quelqu'un passera te prendre et te ramener le dimanche après 17h (30 min de route, si personne ne peut te ramener au retour, le service de transport sera réservé).
- **si vous êtes 2-3**, un service de transport sera réservé (à diviser par le nombre de personnes) : 40€/trajet depuis/vers St Marcellin (30 min), ou 60€/trajet depuis/vers Valence TGV (1h de route).

Si tu viens de loin et/ou que **tu veux profiter de quelques nuits de plus** dans ce magnifique lieu, pense à réserver directement auprès du gîte ton hébergement et ton transport si nécessaire : <https://www.entrecieletpierres.com/nos-hebergements/>

## ENVIE DE COMPLÉTER TON SÉJOUR AVEC UN MASSAGE ?

### Réserve ton créneau à l'inscription :

- **Massage Amma dos-épaules-bras-crâne** sur chaise de massage : Techniques Thaï adaptées, et bol Tibétain par Virginie à **14h30 ou 15h30 le samedi**
- **Réflexologie Plantaire en Médecine Traditionnelle Chinoise** par Dominique le samedi ou le dimanche

Tarif : 50€ pour 45 min.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Tarif standard : 249€**

**Tarif « early bird » -10 % (jusqu'à 1 mois avant le début du séjour) : 224 €**

### **Ce tarif comprend :**

- 2 nuits en dortoirs sur plusieurs étages avec séparations
- 8h d'accompagnement en yoga/méditation
- la nourriture
- le matériel de yoga (si tu n'en as pas)
- les draps, oreillers et taies d'oreiller

### **Ce tarif ne comprend pas :**

- les transports A/R jusqu'au gîte à Presles (38680)
- le sac de couchage et linge de toilette
- la nuit en cabane dans la forêt (réservable uniquement si 2 nuits) **pour plus d'intimité : +50 €/personne** pour 2 nuits à 2, **+90 €** pour 2 nuits solo (selon disponibilité : <https://www.entrecieletpierres.com/la-petite-cabane-dans-la-foret/>)
- Les massages (sur réservation à l'inscription)

## CONDITIONS DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION

**La réservation sera effective après confirmation par Virginie (appelle moi au 0645963659, ou écris moi sur [virginie@abhyoga.fr](mailto:virginie@abhyoga.fr)) et la réception d'un acompte de 90 € par chèque à l'ordre de Virginie Riou ou virement (les détails d'envoi seront donnés par mail).**

- Les virements d'acompte feront l'objet d'une facture, envoyée sur demande.
- Les chèques d'acompte seront encaissés à la confirmation du séjour.
- Toute réservation peut être annulée sans frais jusqu'à la confirmation du séjour.
- Le séjour sera confirmé dès la réception de 4 inscriptions.
- Après confirmation du séjour, si le participant annule, l'acompte ne sera pas remboursé (sauf exception).
- En cas d'annulation du séjour par les organisateurs, l'acompte sera 100 % remboursé.
- Le séjour pourra être annulé si la quantité d'inscrits est inférieur à 4 (dans ce cas, les inscrits seront prévenus de l'annulation au moins 1 mois avant la date prévue de début du séjour).
- Après la confirmation du séjour, si les organisateurs doivent annuler le séjour pour des raisons physiques ou de sécurité, l'acompte sera 100 % remboursé.
- L'organisation n'étant pas une agence de voyage, elle n'est en aucun cas responsable des transports jusqu'au gîte.

**Le solde de la participation sera réglé sur place lors de l'accueil.**

## TU VEUX SAVOIR SI C'EST POUR TOI ?

### **C'est pour toi, si :**

- ton rythme de vie commence à avoir un impact négatif sur ton corps et tes émotions
- tu veux découvrir ou approfondira la pratique de yogas récupérateurs
- tu es plus à l'aise en petit groupe où l'énergie de chacun est respectée
- tu aimes les ambiances décontractées, écoresponsables et le confort simple

### **Ce n'est pas pour toi, si :**

- tu ne supportes pas de rester immobile
- tu as envie d'un séjour "all inclusive" où tu n'as pas besoin de lever le petit doigt (on n'en est pas loin, mais j'aurai besoin de toi au moins pour mettre la table 😊)
- tu n'aimes pas le yoga, la méditation, la campagne