IMMERSION : WEEK-END EVASION à 15min de Gland
Du vendredi 3 au dimanche 5 Novembre 2023

Chers amis, chers élèves,
J'ai aimé organiser ma première retraite de yoga en Charente Maritime-2021, là où vit mon frère. C'est effectivement un endroit magnifique, très luxueux, mais trop loin. Depuis, j'ai cherché des lieux plus accessibles pour une retraite plus courte. Il y a quelques semaines durant une course à pied autour de chez moi, j'ai réalisé que j'avais tout sous la main. C'est une évidence, St-George, mon village : un spot idéal. C'est là que j'ai envie de vivre un moment de partage avec vous, dans la simplicité et l'authenticité. On n'a pas besoin de partir loin pour déconnecter.

Je vous propose donc **une immersion** et une déconnexion le temps d'un week-end.

Un week-end avec **9 heures de cours** de yoga/pilates/méditation pleine conscience,Thaï massage yoga, une belle randonnée de 3h,et une possibilité de balade à cheval (1h30).

Venez sans enfants, sans conjoint et Natel en mode avion ou laissez le chez vous si vous voulez vraiement déconnecter !

Date : **du vendredi 3 novembre dès 17h00 au dimanche 5 novembre 15h00.**
Cette période pré-hivernale est propice à la détente. La luminosité commence à baisser, la nature s'endort gentiment et les couleurs chaudes d'automne nous apaisent.

Lieu : **Chalet du Muguet à St-George**, situé en lisière de forêt dans une grande prairie, inspiration et connexion à la nature garantis.

Chambres de 4 personnes, mais si vous désirez être seul un supplément de 75.- par nuit sera appliqué au tarif de base.
Les draps de dessous et taies d'oreiller sont fournis, apportez votre couette ou sac de couchage. Pour bien dormir rien de tel que de penser à prendre son **propre oreiller** !

Les repas : Très important de bien se nourrir ! Cyrille mon époux est un passionné de jardin écologique, il sera ravi de partager nos récoltes de permaculture, et moi, de vous les cuisiner.

Les repas seront végétariens, *en cas d'intolérance de quoique ce soit merci de préciser sur la fiche d'inscription*. Nous utilisons des farines anciennes de la « ferme arc en Ciel » de Juriens. https://www.fermearcenciel.ch (moins de gluten) et vous pourrez déguster le pain de Cyrille avec son propre levain. Nous organiserons aussi une Pizza party avec sa patte et nos coulis de tomates maison ! Fondue de Gimel (exellente !) Le vin bio qui sera servi à table si vous en souhaitez provient de la cave Clair obscur de Perroy . **Si vous avez des intolérances alimentaires, merci de nous aider à vous proposer autres choses (signalez le bien sur la fiche), le mieux c'est amener vos propree sucres lent.**

Les pratiques du matin se feront à jeun de préférence. Ça ne sera pas une obligation, mais n'hésitez pas à faire l'expérience, cela aide le mental à la concentration, le corps à l'élimination des toxines et facilite les pranayama (exercices de respiration). Vous verrez !
Vous aurez à disposition du café ou du thé, du pain, du beurre salé de Gimel (*qui à sa petite histoire aussi* !) et des fruits de saison.

Au Programme

Vendredi

- Accueil et répartition des chambres à partir de 17h00, (ça sera esprit « colonie de vacances », retour en enfance, ça fait du bien)
- 18h30 à 20h00 Yoga alignements ajustements et corrections
- 20h30 souper
- 21h30 **Yin Yoga**[1] et voyage sonore bol tibétain, bol cristal et gong

Samedi

- Dés 8h30 Méditation guidée
- 9h00 à 11h00 **Pranayama**[2] pratique **Vinyasa**[3] et **Pilates**[4]
- 11h30 à 14h00 brunch et temps libre
- 14h00 Randonnée de 3h00 (*conditions: être en bonne santé* et bien chaussés, ça grimpe !)
- 17h00 à 18h00 Temps libre
- 18h00 à 19h00 Atelier **thaï massage**[5] **yoga**[5] récupération des jambes
- 19h30 souper
- 20h30/21h30 Yoga et voyage sonore Avec la participation de Olivier Gauthey super musicien compositeur ! (si vous souhaitez que la soirée se prolonge en musique avec Olivier, on sortira le « chapeau pour lui)

Dimanche

- Dés 9h00 Méditation guidée
- 9h30 à 11h00 Pranayama **yoga flow**[6]
- 11h30 brunch et clôture de l'immersion 15h00 temps libre
- A 15h00, pour ceux qui le souhaitent, qui n'ont pas peur et qui savent plus ou moins monter à cheval, je peux organiser une balade, avec le Ranch Zangalisa https://www.ranchzangalisa.com. Les chevaux sont des Franches montagnes, ils connaissent très bien le coin et ils vous ramèneront, c'est sûr !

Merci de **réservez avant le 31 octobre** pour que je puisse m'organiser au mieux. « Surtout si vous souhaitez être seul (e) dans une chambre de 4 chambre »**les places sont donc limitées** !
Pour toutes inscriptions nous vous demandons de bien vouloir régler **100.-arrhes** à l'inscription, en cas d'annulation de votre part ce montant ne vous sera malheureusement pas remboursé.

L'immersion est en principe réservée à mes pratiquants de yoga et pilates, j'adapterai en fonction de vous, puisque je vous connais !
Ce genre d'expérience est très enrichissante pour chacun et permettra aussi certainement d'augmenter la dynamique de groupe quand je vous retrouverai au studio dans mes différents cours.
Alors, partant !

De quoi avez-vous besoin

- **Pour les pratiques**, Je fournirai les tapis de Yoga, mais vous pouvez prendre le votre, les accessoires (sangles, coussins, couverture seront déjà sur place), si vous êtes frileux (se) Je vous recommande de vous prendre une autre couverture et une thermos.
- **Pour la rando** : bonnes chaussures, gourde, vêtement de pluie (au cas où)
- **Pour les nuits** : votre oreillé, votre couette ou duvet. (boules caisses au cas où)
- **Pour l'équitation** : Bottes, Jean, (tenue de pluie au cas où) bombe fourni et *p'tites carottes* pour votre ami.

TARIF : immersion*

450.- inscription avant le 31 octobre

*Compris dans ce tarif : 2 nuités, 2 brunchs, 2 soupers, collations et boissonsnon alcolisées, les cours et la randonnée le cours en musique avec Olivier
Possibilité week-end sans le vendredi (rdv des 8h30 e saedi pour commencer avec la meditation) **Tarif we 400.-**

Option des chambres :

- Chambre seule +150.-
- Chambre double +100.-
- Chambre de 4 personnes sans supplément

Option équitation : 40.- /la ballade 1h30
Prolongation de la soiree musique : « chapeau » Cash !
Si vous desirez boire du vin à table possibilité d'acheter sur place le vin de la cave Claire Obcure

Studio m-corporelle
Chemin du Lavasson 39
1196 Gland
info@m-corporelle.ch
079 690 98 46

FICHE D'INSCRIPTION

NOM……..Prénom……..Age……

Adresse……

Tel. Dom. ……Portable……

EMAIL (MAJUSCULE)…… ……

◯ Membre ◯ Ancien membre

Type (s) de cours pratiquez-vous ◯ yoga ◯ Pilates
Combien d'année de pratique ?……

Tarif : immersion inscription après le 31 Août
- ◯ 450.- du vendredi au dimanche
- ◯ 400.- du samedi 8h30 au dimanche

Option des chambres :
- ◯ Chambre seule +150.-
- ◯ - chambre double +100.-
- ◯ - *chambre de 4 personnes sans supplément*

Option équitation : ◯ OUI ◯ NON Niveau :
Tarif : 40.- par personne

TOTAL

Banque Raiffeisen de Gimel
Studio M-Corporelle
Ch Tattes à la Lune 4, 1188 St George
IBAN : CH43 8080 8008 9134 9607 3
Nous vous remercions **d'éviter le guichet de la poste (frais supplémentaires)**

Nous vous demandons de bien vouloir régler **100.-arrhes** à l'inscription. En cas d'annulation ce montant ne vous sera malheureusement pas remboursé.

Renseignements
- Attentes : ……
  ……
- Talents cachés : (musique, danse, humour……) ……
- Est-ce que l'idée de venir à vélo électrique vous fait envie? si oui ◯ seul ◯ ou en groupe ?
- Souhaitez vous faire l'experience un WE sans natel ? :
  - ◯ OUI bonne idée !
  - ◯ NON je préfere le garder en mode avion
  - ◯ J'hésite !

Renseignements santé
- Personne à prévenir au cas où, tel : ……
- Pour les pratiques : blessures, douleurs……
  ……
- Pour les repas : allergies, intolérances ……
  ……
  Autre……

Responsabilités
Le Studio m-corporelle ne peut se tenir responsable pour des éventuels dommages, accidents, ou blessures qui interviendraient pendant l'immersion. Vous participez aux cours proposés et à la randonnée sous votre entière responsabilité. Vous n'avez pas de contres indications médicales, d'incapacités, ou de prédispositions à une maladie particulière.

Fait à Signature

Lexique

[1]***Yin yoga*** *: Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, le* Yin yoga *est un mélange entre le yoga et la méditation. Les postures sont tenues minimum 8 respirations et certaines au moins 4 mn pour que les Faschias et le mental se relachent.*

[2]***Pranayama*** *pratique des différentes téchniques de respiration pour amener le mental au calme, à la concentration, la méditation, mais aussi à amener le corps à l'acceptation de l'inconfort des postures, à réchauffer et oxygéner les muscles solicités.*

[3]***Yoga vinyasa*** *issu du yoga Ashtanga, qui lui consiste à exécuter une série de postures dans un ordre bien précis. À la différence de l'Ashtanga, le yoga Vinyasa est plus libre et créatif : il n'impose aucune série de mesures. Les enchaînements adaptés aux besoins de chacun. Certaines postures seront maintenues 4 à 8 respirations.*

[4]***Pilates*** *Méthode axée sur le centrage, l'alignement, l'équilibre pour une meilleure posture et moins de douleur de dos. Le pilates se compose d' étirements, de renforcement des muscles profonds, freinateurs et stabilisateurs en pleine conscience.*

[5]***Thaï Massage*** **Yoga** *Le Thaï Massage Yoga est un massage habillé qui se pratique au sol sur un matelas. Il utilise un mélange d'acupression, d'étirements hérités du yoga et de mobilisations articulaires. Très complet et riche, il est extrêmement libérateur et revitalisant. Souvent appelé « yoga des paresseux », il vise la stimulation de la circulation sanguine, la libération des tensions musculaires et articulaires, le lâcher-prise et l'harmonisation de la circulation de l'énergie vitale. Il s'adresse vraiment à tout le monde ! Nous pratiquerons en atelier 2 par 2 et je vous guiderai dans les manupulations.*

[6]***Yoga flow*** *: Pratique dynamique avec les principes du Pilates, des postures et de la respiration du yoga, de mouvements calmes de Taïchi et de l'élégance de la danse avec des exercices variés et enchainés.*
Il n'y a pas trop d'appuis sur les mains.

Que vous veniez de mes cours de Yoga ou Pilates, les bases sont les mêmes : la pleine conscience, le moment présent avec soi même, ressentir, bouger et respirer.
N'ayez pas peur de découvrir ces différentes pratiques.

Namasté