



## IMMERSION : WEEK-END ÉVASION à 15min de Gland Du vendredi 2 au dimanche 4 mai 2025

Chers amis, chers élèves,

J'ai aimé organiser ma première retraite de yoga en Charente Maritime-2021. C'est effectivement un endroit magnifique, très luxueux, mais trop loin.

On n'a pas besoin de partir loin pour déconnecter! C'est donc pour la deuxième fois que j'organise une immersion de 3 jours à St George dans mon village : un spot idéal. C'est là que j'ai envie de vivre des moments de partage avec vous, dans la simplicité et l'authenticité.

Et pour ceux qui ont un vélo électrique, vous pourrez vous « débrancher » dès le départ en nous rejoignant à vélo ! (Une vingtaine de km du Studio de Gland) et le retour ne sera que de la descente ! Une idée comme ça... S'il y a des volontaires, je pourrais organiser un départ groupé du Studio et je vous montrerai le chemin le plus court !

Un week-end avec **9 heures de cours** de yoga/méditation pleine conscience, Thaï massage yoga, une soirée **sono thérapie** avec Olivier et Samuel aux instruments, et découverte de la danse libre, une belle randonnée de 3h, et une possibilité de balade à cheval (1h30).

Si vous voulez vraiment déconnecter ! n'empportez pas votre iphone ! je prendrais le miens pour les photos ou autres besoins !

**Date : du vendredi 2 mai dès 17h00 au dimanche 4 mai 15h00.**

Après l'immersion de l'automne 2023 je vous propose le printemps : Quelle belle saison énergisante !

**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, ou deux personnes, un supplément 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 principalement 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 ! Brochet du lac pêché par Cyrille! Le vin bio qui sera servi à table si vous en souhaitez provient de la cave Clair obscur de Perroy (en plus) . **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 propre 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** et voyage sonore Avec la participation de Olivier et Samuel musiciens professionnels !

### **Samedi**

- Dès 8h30 Méditation guidée
- 9h00 à 11h00 **Pranayama** pratique **Vinyasa** et **Pilates**
- 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 **thai massage yoga** récupération des jambes
- 19h30 souper
- 20h30/21h30 Découverte de la **danse libre** en collectif (« mouvement libre » aucun requis en danse n'est demandé)
- **Dimanche**
- Dès 9h00 Méditation guidée
- 9h30 à 11h00 Pranayama **yoga flow**
- 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 mars** 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 janvier, **500.-** après.

\*Compris dans ce tarif : 2 nuités, 2 brunchs, 2 soupers, collations et boissons non alcoolisées, les cours et la randonnée, l'intervention cours en musique avec Olivier et Samuel.

Possibilité week-end sans le vendredi (rdv des 8h30 e saedi pour commencer avec la méditation) **Tarif : -10%.-**

### Option des chambres :

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

**Option équitation :** 40.- /la ballade 1h30

Si vous desirez boire du vin à table possibilité d'acheter sur place le vin de la cave Claire Obscure



Studio m-corporelle  
Chemin du Lavasson 39  
1196 Gland  
[info@m-corporelle.ch](mailto: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

450.- du vendredi au dimanche inscription avant le 31 decembre

500.- du vendredi au dimanche inscription après le 31 decembre

-10 % du samedi 8h30 au dimanche,  -10% sans le 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'expérience un WE sans natel ? :

OUI bonne idée !

NON je préfère 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**

**1Sono thérapie** : Elle repose sur la sonologie, autrement dit, l'étude des sons à des fins thérapeutiques. Concrètement, les sons et les vibrations sont utilisés pour procurer détente et relaxation. Notre corps est composé de 70 à 80 % d'eau, qui sert de conducteur et permet aux vibrations de se diffuser à travers nos cellules. Ces microvibrations se propagent jusqu'aux os : plus le son est grave et plus il a une influence sur le bas du corps et plus il est bas et plus il a une influence sur le haut du corps. Les ondes produites par les sons touchent l'ensemble des cellules de notre corps au-delà de notre oreille.

**2Yin 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 Fascias et le mental se relachent.

**3Pranayama** pratique des différentes techniques 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 sollicités.

**4Yoga 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.

**5Pilates** 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.

**6Thaï 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 manipulations.

**7Danse libre** : Inspirée de la méthode danse des 5 rythmes, créée dans les années 70 par Gabrielle Roth. Je commence par des musiques relaxantes et méditatives, qui permettent au mental de se connecter au corps. Avec ma guidance, les élèves se mettent progressivement en mouvement, découvrant l'espace et le sol. Puis, avec des rythmes plus soutenus et dynamiques, le corps se laisse emporter, jusqu'à atteindre une intensité libératrice où les mouvements deviennent chaotiques, les endorphines sont libérées : après ce défolement et au désordre, le soulagement par la douceur et la beauté, et enfin la quiétude.

**8Yoga 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 enchaînés.

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

### **Vendredi soir -**

- *Cocktail bienvenue :*
- *Entree : soupe courgette*
- *Lasagne aux epinars*
- *Dessert : tartes aux pomme – crumble poire*

### **Samedi brunch :**

quiche carotte - betrave crue – salade de patates – chou rouge  
pain – fromage de gimel – fruits (pomme poires)  
financiers : *\_ clafouti gateaux au chocolat*

### **Samedi soir**

- Soupe legumes
- *Plat : nouilles pak choi*
- *tartes aux pruneaux – tartes aux prunes*

### **Dimanche brunch :**

Pizza party mache betrave cuite  
pain – fromage de gimel – fruits (pomme poires)  
*t ramissu cafe – ou framboise*

Le chou est particulièrement détoxifiant et très efficace grâce à sa teneur en glucosinolates qui stimulent le drainage du foie. Connue pour ses vertus drainantes et détoxifiantes. Elles vont stimuler la fonction hépatique et favoriser l'élimination des toxines et améliorer la digestion.

Le chou est une excellente source de bêta-carotène (vitamine A), qui aide à la bonne santé de la peau, des os et des yeux. Le chou est une excellente source de vitamine C. Cette dernière nous aide à garder gencives, dents et peau en bonne santé.

En effet, c'est un puissant fournisseur de vitamines et de calcium, et il contribue à une alimentation anti-inflammatoire grâce à ses substances végétales secondaires. Le chou frisé est un légume d'hiver typique, également connu sous les noms de chou vert frisé, chou d'aigrette, chou frangé ou chou kale.

La betterave est une bonne source de bêta-carotène (vitamine A), qui aide à la bonne santé de la peau, des os et des yeux. La betterave est une bonne source d'acide folique, un élément nécessaire pour assurer la bonne santé des cellules.

*Baguette chou kail*

*Livre*

*Oreille drap*