

YOGA DETOX AUTOMNE DU 25 AU 30 SEPTEMBRE 2022

L'objectif de ce séjour est de se reconnecter à soi et de se préparer à affronter l'automne et l'hiver tout en douceur.

Vous explorerez le yoga de manière dynamique et douce afin d'équilibrer votre yin et votre yang.

De manière dynamique, en découvrant l'Ashtanga yoga accessible à tous avec des postures détoxifiantes pour le corps et l'esprit, puis de manière douce, en découvrant le Yin yoga avec des postures lentes et immobiles pour relancer l'énergie dans les méridiens associés à chaque organe.

Pourquoi une détox d'automne ?

La cure permet de nettoyer et de revitaliser les organes. Le système immunitaire est renforcé, le système digestif fonctionne au top.

Vous vous sentirez plein d'énergie et prêt.e à affronter l'hiver car vous allez revitaliser votre organisme.

Le yoga viendra compléter une alimentation détoxifiante à base de légumes frais, de tisanes drainantes le matin et de tisanes relaxantes l'après-midi. Les légumes seront privilégiés car ils sont riches en vitamines et facilitent l'élimination des toxines et purifient le foie.

Concernant les activités yoga :

L'Ashtanga yoga est une pratique dynamique qui permet d'étirer et de redonner de l'énergie et de la force au corps. Il se dynamise par le souffle ce qui augmente la température corporelle et permet de détoxifier l'organisme. La pratique du yoga a pour objectif d'ouvrir l'esprit à la méditation afin de favoriser un apaisement mental.

Le Yin yoga est une pratique inspirée par la philosophie taoïste sur le concept du yin et du yang. Elle vise à créer des jeux de pression-compression dans le corps pour faciliter la circulation de l'énergie. Le Yin yoga travaille ainsi sur les tissus profonds du corps alors que les muscles restent relâchés. Les bienfaits sont nombreux : mobilité, souplesse, effet anti-âge, prévention et diminution des douleurs. Vous êtes dans un état méditatif puisque vous dirigez votre attention sur des sensations corporelles et la respiration.

Nidra yoga ou sommeil yogique est une pratique issue de l'hindouisme. Vous êtes dans un état de conscience mi-endormi mi-éveillé nécessitant la pleine utilisation de vos facultés mentales.

Vous activez le système nerveux parasympathique et vous entraînez votre subconscient à libérer le stress et à rester dans un état paisible et observateur. Cette pratique aide à rajeunir le corps. Vous pouvez éliminer les toxines au niveau cellulaire, rafraichir votre esprit et retirer les bagages lourds.

Durant votre séjour, vous pourrez bénéficier de massages bien-être (en supplément) :

- Californien 60.00 Euros*
- Abhyanga 60.00 Euros*
- Drainage lymphatique + visage avec pierre Guasha 80.00 Euros (cure de 3 drainages 200.00 Euros)*
- Shirothampi 60.00 Euros*

La maison :

Les Cailloux Dorés (www.les-cailloux-dores.com) sont situés dans le Gard, à quelques kilomètres d'Anduze à la porte des Cévennes dans un petit village typique et paisible, bien loin du stress de la ville et du quotidien.

Le mas datant du 15^{ème} siècle, a été entièrement rénové au printemps 2020, dans un esprit contemporain, tout en gardant l'authenticité de la maison.

La maison comporte 5 grandes et belles chambres, dont une suite et vous y trouverez de nombreux espaces de détente pour vous ressourcer et faire le plein d'énergie pour entrer dans l'automne avec joie et sérénité.

Les prestations :

Séances de yoga matin et soir.

Chambres spacieuses et luxueuses, entièrement rénovées, salles de bain privées avec douches italiennes, grands lits doubles, literie, linge de lit et de bain de qualité hôtellerie, amenities, entretien effectué tous les jours.

Boissons à disposition durant toute la durée du séjour (jus bio et tisanes détox).

Repas végétariens (3 plats) sains et gourmands concoctés par Marie-Angèle Bigou, auteure du livre « Cuisinons les bons sens » dont je vous livre ci-dessous un petit extrait de la préface :

Manger le Monde et nourrir le Monde

...

Cuisiner, une façon d'être, de voir le Monde et de l'aimer.

Je mange le Monde et cette manière venue d'ailleurs devient moi.

Quand je mange ou donne à manger ce Monde, je le transforme moi aussi.

Un échange, en somme...

Cuisiner le produit d'ici, de la saison, poussé par le paysan d'à côté ou presque, aura la saveur et la qualité nécessaire à réjouir nos corps, nos esprits et notre Monde.

L'aliment, le futur « manger » est là, dans ma cuisine, plein de ses couleurs, de son histoire, de ses goûts présents et en devenir. Je vais le faire naître à une autre vie, l'accompagner dans sa transformation, pour l'offrir à mes convives. Au bout du processus, il transmettra un souffle lumineux à travers papilles, nez, rétines.

Parce que nourrir est un acte de pure tendresse.

Je ne doute pas que ce texte titillera vos papilles et peux vous assurer que Marie saura éveiller votre curiosité avec un parcours de vie exceptionnel et atypique.

Jardin avec piscine, nombreux espaces de repos pour lire et se détendre.

*« Prends soin de ton corps pour
que ton âme ait envie
d'y rester »*

Gandhi

Programme de la semaine

Dimanche

Arrivée à partir de 16h / installation

Accueil avec infusion relaxante

18h00 - 19h30 Yin yoga + Yoga nidra

20h00 Repas végétarien

Lundi à jeudi

8h00 - 9h30 Yoga dynamique (découverte de l'Ashtanga) au bord de la piscine ou du lac si le temps le permet

10h00 - 10h30 Petit déjeuner sain sous forme de buffet, infusions drainantes

Temps libre pour visiter, se détendre, lézarder au bord de la piscine, se faire masser

17h30 - 19h00 Yin yoga + yoga Nidra

19h30 - 20h30 Repas végétarien

Vendredi

Matinée de clôture

8h00 - 9h30 Yin yoga /clôture/ chant d'un mantra

10h00 Petit déjeuner sain sous forme de buffet, infusions drainantes

11h00 Fin du stage.

Durant votre temps libre, vous pourrez visiter :

La Bambouseraie

Les Grottes de Trabuc

Uzès

Anduze

Nîmes

Train vapeur des Cévennes

Le musée de Maison Rouge à Saint-Jean-du-Gard

Dimanche 25/09 le matin, marché aux puces d'Anduze

Mardi 28/09 brocante de Beaucaire

Jusqu'au 30/09 exposition « De l'Amour » (durée 1h00) au Pont du Gard rive gauche

Promenade et randonnée au Pont du Gard

Exposition céramique « Retour aux sources » par Nina et Jeanne Mer à Saint-Quentin-la-Poterie

Exposition « Création en fusion au Musée » de la poterie Méditerranéenne

Mais également profiter de magnifiques balades, autour du lac d'Attuech et sur les bords du Gardon et dans les Cévennes.

Tarifs, par personne, tout compris (logement, yoga et repas), hors massage :

Chambre Prestige 1

Grand lit double 180 avec possibilité de faire deux lits de 90 :

Occupation par une personne : 1325.00 Euro

Occupation par deux personnes : 975.00 Euro

Chambre Prestige 2

Grand lit double 180 avec possibilité de faire deux lits de 90 :

Occupation par une personne : 1325.00 Euro

Occupation par deux personnes : 975.00 Euro

Chambre Prestige 3

Salle de bain ouverte sur la chambre (wc fermé)

Grand lit double 180 avec possibilité de faire deux lits de 90 :

Occupation par une personne : 1325.00 Euro

Occupation par deux personnes : 975.00 Euro

Chambre de Luxe

Grand lit double de 160, ne permettant pas d'être séparé, coin salon

Occupation par une personne : 1475.00

Occupation par deux personnes : 1050.00 Euro

Suite Prestige

Deux chambres à coucher séparées par un séjour

Dans une chambre, grand lit double de 180 avec possibilité de faire deux lits de 90

Dans la seconde chambre, un grand lit double de 160 ne permettant pas d'être séparé

Occupation par une personne : 1475.00

Occupation par deux personnes : 1050.00

Occupation par 3 personnes : 965.00

Occupation par 4 personnes : 865.00

Conditions :

Un minimum de 4 participants est requis pour que la retraite puisse avoir lieu, le cas échéant, d'autres dates seront proposées.

Lorsque la retraite est confirmée, un acompte de 50% est demandé.

Pour plus de renseignements et inscriptions, Sandrine se fera un plaisir de vous répondre, par mail à info@les-cailloux-dores.com ou par téléphone au +33 7 71 74 64 17.