



Sur le chemin de l'autonomie en Yoga

Activité: **Yoga**

Lieu : **Nice**

Durée : **3 jours**

Groupe : **6-16**

Prix : **550€**

1. 3 jours pour apprendre à ralentir le rythme du quotidien
2. Se former au Yoga Prana Vashya avec Léa, l'experte en France
3. Un lieu incroyable dans une ferme en permaculture

Notre temps de concentration a diminué de 12 à 8 secondes en à peine 20 ans... Pas étonnant quand le maître mot de nos vies est la rapidité ! Pour vous reconnecter à un temps plus apaisé et ralentir le rythme du quotidien, on a imaginé une retraite de 3 jours dans le Sud. 3 jours de Yoga Prana Vashya pour vous redonner le temps de vous poser les bonnes questions, de vous ouvrir à une pratique autonome du Yoga et vous donner des clés simples à mettre en place dans votre quotidien. La pro en France sur ce sujet, c'est Léa ! Experte notamment des techniques de méditation et de respirations Pranayamas, elle vous transmet son savoir pour vous permettre deux choses : la libération de votre potentiel et de votre confiance en vous à travers une pratique globale du Yoga, qui vous fait vraiment du bien. Pour aller parfaitement avec l'apprentissage par Léa, on a choisi un lieu calme, beau et unique dans une ferme en permaculture nichée au cœur de la nature. Un endroit où le rythme de la nature, de votre corps et de l'esprit ne font qu'un.

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous vers 9h à la gare de Nice (arrivée du train de nuit à 9h08) et transfert vers le domaine de la Plume, le superbe lieu qui accueille la retraite pendant 3 jours (1h30 de trajet). Au cœur d'une ferme en permaculture et d'une nature préservée, c'est un lieu de déconnexion unique en France, entre cimes vertigineuses et pinèdes. Arrivée et accueil par Léa, votre professeur. Installation, puis premier cours de yoga doux. Léa vous accompagne pour faire le vide et accueillir ce week-end d'introduction aux techniques Yogi. Son objectif : vous donner des clés pour devenir de plus en plus autonome dans votre pratique et devenir votre propre explorateur. Léa vous remet aussi à ce moment votre carnet de bord personnel. Déjeuner à la

Plume (avec option végétarienne réjouissante!) cuisiné avec amour sur place et à base de produits locaux. Pour digérer, petite rando libre en groupe sur le chemin du GR passant derrière la bâtisse ou plongeon dans la piscine extérieure (uniquement d'avril à novembre). En milieu d'après-midi, deuxième cours de yoga avec Léa (3h de cours). Un atelier guidé pour approfondir une technique précise et utilisable au quotidien : technique de respiration, de méditation ou salutation au soleil, Léa vous garde la surprise ! Le but : assimiler cette routine de base mais si précieuse et efficace pour se recentrer sur soi-même. Dîner à la Plume à base de produits locaux et de saison, cuisinés sur place et nuit à la Plume.

Sur la journée, 5h de cours de yoga

JOUR 2

Réveil tôt à 8h pour débiter votre journée par 2h de yoga. Léa vous guidera dans une pratique guidée de yoga dynamique, préparez-vous à transpirer comme en Inde ! Puis vers 10h30 après une bonne douche, petit-déjeuner : jus, boissons chaudes, pains et confitures locales, mueslis bio et laits végétaux, tartines végétariennes, fromages et charcuterie locaux, salade de fruits... C'est un festin après l'effort. Direction ensuite le 1er atelier de la journée pour découvrir chez un producteur local la fabrication de tisane. Avec lui, vous allez apprendre à cueillir les plantes dans les champs, en choisissant celles à vertu médicinale puis vous débuterez le procédé de fabrication d'une tisane. Comment combiner les plantes, quels bienfaits rechercher, quelle quantité d'herbes sèches utiliser... De quoi créer plus tard chez vous vos propres tisanes. Retour à pied à la Plume pour profiter de la balade et déjeuner de spécialités locales tous ensemble. Petite sieste digestive ou pour les plus motivés, accès à la piscine et au GR. A 16h, c'est parti pour votre cours de 3h. Comme la veille, les après-midis sont consacrés à vous transmettre une routine liée à une technique de yoga. Vous continuerez avec Léa votre exploration. Le moment idéal pour aller plus loin dans les détails, prendre le temps d'assimiler chaque éléments et de poser plus de questions. Dîner cuisiné et soirée sur la terrasse pour regarder les étoiles si le temps le permet.

Sur la journée, 5h de cours de yoga et 2h d'atelier tisane

JOUR 3

Dernier réveil dans le cadre somptueux de la Plume. Début de la journée à 7h pour profiter un maximum avec 3h d'enseignements. Ce sera l'occasion de mettre en application la routine autonome que vous aurez apprise, puis Léa vous guidera ensuite sur un Hatha Yoga, intensité à négocier en fonction de votre énergie personnelle ! Vers 10h cap sur le petit-déjeuner. Puis vers 11 heures, direction la ferme où une productrice de lait d'ânesse vous expliquera en quoi consiste son métier et vous montrera la traite. Puis avec elle, vous découvrirez les produits que l'on peut fabriquer avec le lait d'ânesse. Fabrication de votre propre soin au lait d'ânesse (shampooing ou savon). Retour à la Plume pour le déjeuner, toujours cuisiné sur place avec des produits de saison. A 14h, dernier cours de 2h avec Léa. En milieu de séance, pour relâcher les corps fatigués, yoga talk tous ensemble autour de la thématique du week-end ou moment de repos pendant lequel Léa vous contera avec humour une de ses 1001 anecdotes sur ses péripéties de recherche en Inde ! Ce sera selon votre envie ! Puis méditation guidée finale et activité d'écriture pour clôturer l'enseignement. Dernier tour sur le GR ou partie de pétanque puis il

est temps de boucler votre valise ! Transfert pour la gare, départ de la Plume prévu pour 17h et arrivée vers 18h30 à la gare de Nice. Pour ceux repartant à Paris, train de nuit de 19h16.

Sur la journée, 5h de cours de yoga et 1h30 d'atelier lait d'ânesse

LOCALISATION

Alpes-Maritimes > Sud-PACA

Un accès hyper pratique en train ! ☐ Pour ceux partant de Paris, l'aventure commence dès la veille avec le train de nuit : Paris Austerlitz 21h20 > arrivée 9h08 à Nice. A la gare, on vous prend en charge. De même pour le retour et train de nuit de 19h16 > arrivée Paris à 7h54. Une petite douche et c'est reparti ! ☐ Pour ceux en voiture, rendez-vous directement au domaine de la Plume à La Penne à 10h30.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du professeur de yoga (cours de yoga dynamique, de respiration et de méditation)
- Les nuits dans la villa La Plume (en chambre double : lits doubles et lits simples sur demande)
- Tout le confort fourni (draps et oreillers)
- Les petit-déjeuners
- Les déjeuners et dîners cuisinés
- L'atelier autour de la tisane
- L'atelier autour du lait d'ânesse
- Tout le matériel de yoga (tapis, sangles, briques)
- Votre carnet de bord personnel
- L'accès à la salle de yoga
- L'accès à la piscine extérieure chauffée (d'avril à novembre)
- L'accès à tous les équipements du lieu (tables de ping-pong, terrain de pétanque avec équipement fourni)
- Les transferts aller/retour depuis la gare de Nice

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- La liste du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (bagage personnel, vêtements, trousse de toilette...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (Nice)
- L'assurance facultative couvrant [l'annulation](#)
- Les boissons supplémentaires lors des repas

NIVEAU

Pas besoin d'être un yogi confirmé ! Aventure ouverte à tous, il est préférable cependant d'avoir déjà pratiqué un peu de yoga pour tester votre appétence à cette pratique. Seule contrainte : ne pas s'être récemment blessé(e). Léa va vous faire découvrir tout ce que la philosophie du yoga recouvre : la pratique sportive bien sûr, mais pas que ! Méditation, respiration, déconnexion et introspection sont au rendez-vous.

PETIT ÉQUIPEMENT

Affaires à avoir :

Vos vêtements personnels

Votre bagage

Un maillot de bain

Une serviette de toilette

Une tenue de yoga (tenue de sport décontractée)

Une paire de basket pour randonner

Un stylo