

WORKSHOP RETRAITES ASHTANGA YOGA EN TOSCANE (Italie)

30 avril au 9 mai 2024

Immersion d'Ashtanga Yoga en pension complète au très beau Podere La Valle situé en Toscane, entre Florence et Sienne dans le cœur du Chianti.

Le Lieu :

- Le Podere La Valle situé au cœur de l'harmonieuse campagne du Chianti est un havre de paix luxueux conçu pour le bien être et la santé : belle piscine extérieure à débordement, Spa intérieur offrant un très grand jacuzzi, un sauna et un hammam. La qualité de l'hébergement est excellente, juste ce qu'on aime.
- Anjiola, cuisinière émérite et pratiquante d'ashtanga est la bonne humeur en personne. Elle utilise avec créativité les produits du terroir pour nous offrir une nourriture saine à nette tendance végétarienne. Respect des éventuelles intolérances alimentaires.
- Belle et spacieuse salle de yoga chauffée par le sol dotée d'un équipement complet de qualité professionnelle (bons tapis, briques, sangles, couvertures, zafus et bancs d'inversion).
- Le domaine comprend 153 hectares. 5 belles promenades de durées différentes sont proposées et fléchées. Jérôme se fera également un plaisir de vous expliquer le processus de distillation des plantes médicinales.
- Non loin de deux villes chargées d'histoire, Florence et Sienne, mais aussi les belles communes de Volterra ou San Gimignano.

L'Ashtanga :

C'est une merveilleuse et très fine méthode de Yoga dynamique provenant du Sud de l'Inde. En synchronisant le contrôle postural et le rythme respiratoire avec des mouvements dynamiques, il procure au pratiquant une harmonie et une intelligence dans le développement de ses forces physiques, psychiques et spirituelles.

Cette retraite a pour but d'aider chaque participant à comprendre et percevoir le cheminement qui va lui permettre de développer et d'augmenter ses possibilités corporelles dans le respect de soi-même. Ressentir dans son corps la beauté des asanas, comprendre les l'équilibre entre les énergies opposées et complémentaires, expérimenter la qualité du « lâcher prise », et trouver dans cette mélodie posturale, la porte vers la méditation. Pratiquer en conscience sans attente de résultat est tout un chemin.

Ouvert à tous sauf aux débutants en yoga. Une petite connaissance de l'Ashtanga est requise.

Programme :

Les participants arrivent dans le courant de la matinée ou en début d'après-midi.

Jour 1 :

Arrivée au Podere.

Installation, piscine, spa, promenade, sieste...

17h – 19h : pratique guidée de la 1ère série de l'Ashtanga yoga

19h30 - Dîner.

Jour 2 à 9 :

7h30 – 10h30 : 1/2h de pranayama au lever suivi de 2h30 de pratique Ashtanga.

10h45/11h - Brunch

Temps libre - piscine, spa, promenade dans le domaine, massage...

15h45 - Goûter

17h30 – 19h : Une session aux thématiques variées : approfondissement et compréhension d'asana, flexibilité des hanches, postures inversées, théorie, philosophie, anatomie, question/réponses

19h30 - Dîner

Jour 10 :

Départ dans la matinée

Une après-midi OFF à choisir ensemble

Le programme est susceptible de modifications en fonction des desiderata ou opportunité.

Activités supplémentaires optionnelles :

- **Castello di Ama** : Durant le séjour, une après-midi incluant une séance de méditation pourrait être consacrée à la visite organisée en collaboration avec la merveilleuse Lorenza, propriétaire d'un des plus beaux vignobles du Chianti. Elle nous fera découvrir le travail de la vigne et sa magnifique « galerie » dédiée à l'Art Contemporain. Chaque œuvre se fonde dans les différents lieux du Domaine et le travail de la vigne.

« Castello di Ama per l'arte contemporanea ».

Lorenza pratiquera avec nous. Une très belle rencontre privilégiée comme le yoga peut nous en offrir.

- **San Gimignano** : possibilité de s'organiser pour visiter cette ville aux 13 tours. Elles furent à une époque, 75 !

- **Firenze** : accessible en train direct depuis la gare de Poggibonsi

Huiles essentielles

Jérôme, le propriétaire de ce magnifique endroit cultive et distille des plantes médicinales pour en extraire l'huile essentielle et les hydrolats. Il se fera un plaisir de vous expliquer tout le processus et de vous présenter sa ligne de cosmétique et de soin totalement bio.

Balades

Vous trouverez dans vos appartements une carte avec 5 belles balades fléchées dans ce beau domaine de 153 hectares. Prévoir de bonne chaussure ou basket.

Massages

Lors de la retraite de septembre, nous avons tous pu bénéficier des magnifiques massages aux bonnes huiles essentielles produites sur notre Podere.

Soins Watsu possibles

Outre ses nombreuses activités, Jérôme est praticien certifié watsu (International School of Watsu). Contraction des mots Water et Shiatsu le Watsu est une technique de massage aquatique se pratiquant dans une eau chauffée idéalement à 34°.

Projection si souhaitée, de films de yoga ou autres sur grand écran. Vos apports sont les bienvenus. J'apporterai le « Souffle des Dieux » qui permet de comprendre les origines de l'Ashtanga, « Yogananda, le journal d'un yogi » et une pratique de David Swenson.

Transport :

Transport non compris : vol aller/retour vers l'aéroport de Florence (Brussels airlines) ou Pise (Ryanair). Voyage en train ou voiture également possible.

D'après les différents itinéraires de voyages le transfert vers le Podere peut se faire soit en taxi groupé soit via le chemin de fer vers la gare de Poggibonsi. La jonction en train est en principe la manière la plus économique depuis le Covid.

Grand parking à disposition si venue en voiture ou location d'un véhicule à l'aéroport.

Conditions :

Prix pour la retraite en chambre double **tout inclus sauf** : vols, navettes, massages et vin.

L'hébergement est luxueux et se décline en plusieurs appartements avec petite cuisine et belle salle de séjour pour une ou deux chambres spacieuses avec lits séparés (ou réunis pour les couples) et salle de bain privative. Serviettes de bain, de piscine et peignoir de bain pour le spa fournis. Machine à laver le linge à disposition. Wifi gratuit dans tout le domaine.

Du mardi 30 avril au jeudi 10 mai 2024, départ le 10ème jour : 1.449 €

L'inscription via mon lien auprès de l'Assurance proposée par l'ABEPY est obligatoire. Étant membre enseignante reconnue, mes élèves bénéficient d'une couverture annuelle pour 5€.

Païement :

Un premier acompte de 459 € correspondant au montant de la partie logement est demandé à l'inscription pour sécuriser votre place. Il n'y a que 14 places + 1 place possible pour une yogini en difficulté financière (me contacter).

Voici les coordonnées bancaires pour cet acompte :

Fontelavalle-Belgio sprl

125 rue Marconi 1190

IBAN: BE30 3631 5927 1111

Mettez bien en communication votre nom complet plus « retraite d'Ashtanga – mai 2024 »

Un versement de 540€ correspondant au montant du stage complet de yoga sera à effectuer sur le compte d'Anjali ou en cash, à votre convenance, pour le 15 avril 2024.

Voici les coordonnées bancaires :

IBAN BE28 0018 3592 1020

BIC GEBABEBB

Mettez bien en communication votre nom complet plus « retraite d'ashtanga, mai 2024 »

Le montant restant, soit 450€, correspondant aux repas sera à verser en cash sur place.

En cas d'impossibilité de votre part après inscription, il n'y aura pas de remboursement de l'acompte mais vous pouvez céder votre place à une tierce personne que vous connaissez après en avoir informé les organisateurs.

En cas d'annulation de la part des organisateurs, l'acompte sera intégralement remboursé.

Pour toutes demandes, précisions et renseignements :

Sergine Laloux : 0476 534 112 – sergine.laloux@gmail.com





Témoignages :

« Chère Sergine, Merci pour ta présence lumineuse, ton soutien et ces moments riches de tellement de sagesse. Et encore et encore merci du fond du cœur pour ce que tu nous fais découvrir ! C'est précieux. »

Sara et Alex

« Ce sont les deux premières retraites auxquelles j'ai participé en tant qu'élève et j'y ai trouvé mes meilleurs enseignements auprès de Sergine qui nous accompagne chacun, à notre rythme tout au long du séjour. Une visite du Castello di Ama à couper le souffle, une ambiance chaleureuse, des gens bienveillants, des pratiques qualitatives et un lieu paisible et beau. Je m'inscris les yeux fermés à toutes ses prochaines retraites. »

Victoria

« Sergine, Je tenais à te faire savoir l'importance de notre rencontre pour moi. Je suis infiniment reconnaissante de t'avoir eu comme professeure afin de me faire évoluer dans ma pratique sur le tapis mais également en-dehors. J'ai adoré partager et apprendre avec toi lors de tes cours, où tu m'as aidé à aller plus loin mais surtout à adopter les alignements adéquates pour pouvoir y parvenir tout en respectant mon corps.

Ta bienveillance, ton dynamisme et ta grâce ont été pour moi d'une grande aide lors de mon arrivée à Bruxelles où je déménageais pour rejoindre mon copain, qui est dorénavant mon mari.

A cette époque l'Ashtanga était mon seul point commun avec mon ancienne vie dans les Vosges et tu as donc été d'une grande aide, pour m'ancrer à Bruxelles, garder la tête sur les épaules et vivre le moment présent.

Je te remercie pour tout : tes cours, ta gentillesse et ton énergie débordante et surtout communicative.

Ces quelques mots loin d'être issus d'une vulgaire chaîne d'email, viennent simplement et spontanément de mon coeur, pour te montrer ma gratitude.

Ma pratique du yoga au quotidien, m'amène probablement à être plus intuitive, du moins je l'espère.

Continues et ne changes rien, ta passion et ton dévouement envers tes élèves est un réel bonheur à voir, même de loin. »

Caroline – email de gratitude