

RETRAITE D'AUTOMNE

Ashtanga Yoga - Pranayama - Methode Wim Hof

Du Mercredi 22 au Dimanche 26 Octobre

Maison l'Ermitage - Saint Dalmas le Selvage – Alpes maritimes

avec

Silvia Di Rienzo & Julien Provenzano

Silvia et Julien vous invitent à une immersion de cinq jours autour de l'Ashtanga Yoga, du Pranayama et la méthode Wim Hof / Yoga Toumo. Une retraite pour célébrer l'auto-exploration, et se plonger profondément dans la pratique à travers un enseignement personnalisé, précis et généreux.

Au programme : Ashtanga Mysore style , Pranayama, méthode Wim Hof / Yoga Toumo, Yoga restauratif, Yoga nidra, ballades en pleine nature, convivialité et repos.

Tout cela aux abords du merveilleux **parc naturel du Mercantour**, nichés dans un petit village d'une centaine d'habitants isolé au milieu des montagnes.

Nous serons un petit groupe de dix personnes maximum.



LE LIEU

À 1 heure 30 en voiture de Nice et de l'Aéroport Nice Côte d'Azur, l'Ermitage est un chalet chaleureux et simple, au cœur du Parc du Mercantour, niché au creux des montagnes et au départ de jolies balades et randonnées. Lydia prendra grand soin du groupe avec sa sympathie et ses **repas végétaliens goûteux**. Chez Lydia on se sent immédiatement chez soi !

La pratique et les repas ont lieu au Chalet tandis que les couchages sont dispatchés dans le petit village comme suit : 1 appartement pour 2 personnes, un beau loft-gîte pour 8 personnes (4 chambres doubles). Les 3 structures sont quasiment collées les unes aux autres.



PROGRAMME TYPE

Matin : Méditation et Mysore style avec Silvia + Breath Work et exposition au froid avec Julien. Des protocoles qui vous amènent au calme et à l'introspection. Tout en vous amenant des bienfaits physiologiques reconnus et essentiels comme l'équilibrage du système nerveux autonome, la réduction des inflammations, le renforcement de la réponse immunitaire, la baisse de l'acidité dans le corps. On dit souvent qu'il s'agit d'un "Game Changer"

Après-midi: Après les repas, balade régénérante en pleine nature / temps libre

Pratique du soir: Pranayama dans la lignée de l'institut Kaivalyadhama et Yoga Nidra et/ou Restorative Yoga

La synergie des pratiques: l'exposition au froid, le pranayama et le repos constructif (Nidra et Restorative yoga) sont des façons directes d'agir sur le système nerveux autonome, particulièrement sur la branche parasympathique. Ces deux pratiques se font miroir, se complètent et se nourrissent positivement. Les deux visent la connaissance du Soi et l'auto-guérison

NE PAS OUBLIER DANS SA VALISE

Une lampe frontale, un maillot de bain, une serviette poncho peignoir et des chaussons en néoprène pour les immersion. Vêtements chauds et ultra confortables, faciles à mettre et enlever.

Paiement et conditions :

TARIF LOGEMENT & REPAS 5 jours & 4 nuits en pension complète 570€ / personne.

Cuisine végétalienne maison, généreuse et savoureuse (4 déjeuners, 4 dîners, encas, fruits et tisanes).

Couchage dans des gîtes charmants du village à coté du Chalet. Il est possible d'arriver la veille au soir (mardi soir) sans ajout dans le prix pour le couchage mais uniquement pour le repas (10€ par personne à donner directement à Lydia)

TARIF YOGA & INITIATION AU FROID avec 2 enseignant.e.s 300€ / personne

870 euros pour le séjour tout compris sauf transports

Nous vous demandons un acompte préalable de 370 € pour la réservation du week-end.

A adresser par virement , mention « retraite octobre 2025 », à l'ordre de :

Lydia Guercini Clerc 21 bd François Grosso 06000 NICE

IBAN : FR76 3000 3015 0500 0570 0055 789 BIC-Adresse Swift : SOGEFRPP

Le solde sera à régler en espèces le jour de votre arrivée dans une enveloppe avec nom et prénom à remettre à Silvia ou Julien le jour de l'arrivée

Après engagement et au vu des places limitées, aucun remboursement ne sera possible après le 30/09/25 et la somme totale sera exigée.



VOYAGE

Arrivée à l'aéroport de Nice, à 100m il y a la station de Bus « Nice Arenas». Prendre le bus numéro 91 qui monte à AURON, terminus. Le trajet dure 1h30. Arrêt à Saint Étienne de Tinée collège. Pick-up en voiture par Julien ou Lydia depuis cet arrêt de bus.

DÉTAILS POUR LE BUS : Arrivée à l'aéroport de Nice, à 100m il y a la station de Bus « Nice Arenas». Prendre le bus numéro 91 qui monte à AURON, terminus. Le trajet dure 1h30. Arrêt à Saint Étienne de Tinée collège. Pick-up en voiture depuis cet arrêt de bus.

Horaires : Nice Arenas – Auron : Aller le mercredi 22/09/25 : 16 h ou 18h30

Retour le dimanche 26/09/25 : 16h à saint Étienne de Tinée.

