

URBAN RETREAT - hOmē Shala – Aṣṭāṅga Yoga Montreuil

1-2-3 Mai 2026

**Ashtanga Mysore, Kriyā, Prāṇāyāma Traditionnel & 3-Day Ayurvedic Detox
con Silvia Di Rienzo**



Cette retraite urbaine propose une **immersion complète dans la pratique**, alliant purifications matinales, discipline vivante, relaxation profonde, respiration et silence, tout en accompagnant une **détox ayurvédique de 3 jours vécue ensemble**.

Les matinées débutent par un rituel de **kriyā**, suivi de deux heures d'**Ashtanga Mysore**, puis se terminent par un **Restorative réparateur**.

Les soirées sont consacrées au **prāṇāyāma traditionnel**, à l'**Ayurveda appliqué** et à un **cercle de partage**, pour accompagner la détox et intégrer la pratique.

Pour cette retraite, la formule **matin et soir** a été choisie afin de créer une véritable immersion, même en contexte urbain. Elle permet de travailler sur la notion de temps et le ressenti pendant la détox, tout en laissant des moments pour les **repas, la détente** et, si le temps le permet, une **balade dans le parc voisin** avant de retourner à la shala, afin de prolonger la pratique et vivre pleinement la détox ainsi que la sadhana du stage.

PROGRAMME

Matinées 8h00 – 12h00

8h00 – Kriyā et techniques préparatoires (*kaivalyadhama protocol*)

8h30 – 10h30 – Ashtanga Mysore Style

10h45 – 12h00 – Restorative Yoga & Intégration

Soirées 17h00 – 19h00

Prāṇāyāma Traditionnel • Ayurveda Talk

Sharing circle : retour sur la détox, soutien & ajustements

La structure pourra légèrement varier selon l'énergie du groupe et le déroulement de la détox.

TARIFS

130 € pour les 3 jours (matin + soir inclus)

Pas de drop-in

Maximum 12 participant·e·s

DÉTOX AU KITCHARI / KICHADI

La détox se fera avec le **kitchari**, un plat ayurvédique traditionnel à base de riz et de lentilles mungo, légèrement épice, hautement digestible et purifiant, sans être privatif.

Avant le début du stage, **les élèves recevront les recettes, routines quotidiennes et instructions** pour préparer les 3 jours sereinement.

INSCRIPTIONS ET INFOS PRATIQUES

- Ouvert à tou·te·s (sauf grands débutants)
- Maximum 12 places, minimum 6 pour maintenir le stage
- **Clôture des inscriptions 15 jours avant le début du stage** afin de permettre l'envoi du protocole et la préparation à la détox
- Inscriptions sur **Momoyoga**
- **Paiement en espèces le premier jour du stage**