

RETRAITE D'AUTOMNE

Avec Silvia Di Rienzo & Julien Provenzano

Ashtanga Yoga – Pranayama – Méthode Wim Hof – Yoga Toumo

Du mercredi 21 au dimanche 25 octobre 2026

Maison l'Ermitage – Saint Dalmas le Selva – Alpes-Maritimes

Plongez dans une immersion unique de **cinq jours / 4 nuits** autour de l'Ashtanga Yoga, du Pranayama, du Breathwork de la méthode Wim Hof et du Yoga Toumo. Cette retraite est conçue pour favoriser **l'auto-exploration** et approfondir votre pratique à travers un enseignement **personnalisé, précis et bienveillant**.

Au cœur du **Parc Naturel du Mercantour**, dans un village pittoresque d'une centaine d'habitants, vous profiterez de la pratique, de moments de détente et de balades en pleine nature. Le groupe est **limité à dix participants** pour garantir un accompagnement personnalisé.



LE LIEU

À 1h30 de Nice, l'Ermitage est un chalet **chaleureux et convivial**. Anne-Sophie prendra soin du groupe avec ses **repas végétaliens savoureux**.

Les pratiques et les repas ont lieu au chalet, tandis que le **couchage** est assuré dans le gîte adjacent, à proximité immédiate.



LES BIENFAITS DES PRATIQUES

La combinaison d'**Ashtanga Mysore, Pranayama, Breathwork et exposition au froid** permet :

- Un profond équilibre du système nerveux autonome
- La réduction de l'inflammation et le renforcement du système immunitaire
- La régulation de l'acidité corporelle
- Le calme mental, le courage, l'introspection et la connaissance de soi
- Le repos réparateur



JOURNÉE TYPE

Matinée : Pratique Mysore, Breath Work, exposition au froid dans un paysage magnifique, talk

Après-midi : Balade dans la nature, Pranayama, Restorative Yoga, mantra

Tout au long de la journée : moments de convivialité gourmande, repos, silence...



PAIEMENT & CONDITIONS

Arrivée : mercredi 21 octobre – vers 16h (RDV taxi à la gare de Nice SNCF)

Départ : dimanche 25 octobre – vers 15h (retour taxi à la gare de Nice SNCF)

Tarif du séjour : 920 € par personne, comprenant :

- Taxi de groupe aller-retour : Nice Gare SNCF ↔ Saint-Dalmace
- Pension complète du mercredi soir au dimanche midi
- Hébergement en chambre double dans le gîte
- Repas végétaliens maison (déjeuners, dîners, brunch, encas, fruits et tisanes)
- Toutes les pratiques de yoga et initiation au froid avec deux enseignants

Acompte : 400 € (RIB communiqué lors de l'inscription)

Solde : à régler en espèces le jour de l'arrivée dans une enveloppe nominative

Conditions d'annulation : aucun remboursement possible après le 30/09/2026

Facture : disponible sur demande



INSCRIPTION UNIQUEMENT PAR EMAIL

silviadirienzoyoga@gmail.com

julien.provenzano@hotmail.fr

