



CPOURNOUS

Jeûne et Yoga

8 jours/7 nuits Maison familiale NC



Pour tous



760€



870€

24 au 31 Août 2019

8 jours/7 nuits

Maison familiale NC
Restauration suivant descriptif
Rdv sur place

LE SEJOUR

Séjour insolite Jeûne et Yoga en Velay

CPOURNOUS vous emmène à la **découverte de l'Auvergne** et de **vous-même**. Une **semaine magique** sous forme de stage, rien que vous vous. Vous en repartirez détendu(e), serein(e) et ressourcé(e). A vous d'expérimenter !

Changer d'air : essayer **l'Auvergne** . Au cœur d'étonnants sommets volcaniques, les SUCS, vous **respirez à plein poumons** dans un havre de paix et de verdure. Vous résidez dans un gîte doté de tout le confort. Ancienne ferme entièrement rénovée et entourée d'un immense jardin pour flâner et se reposer, chacun y trouve intimité et espace. Lors des stages, les **activités de groupe** (séances de 3H de yoga par jour, promenades dans la nature, conférences) alterneront avec des moments de **calme** et de **détente** propices au **retour à soi** (lecture, sauna , massages....). Vous êtes accompagnés par **des professionnels du jeûne** (professeur de yoga, accompagnateur de randonnée, naturopathes) pour une semaine de **ressourcement** et de **bien-être, riche en rencontres**.

10 bonnes raisons de jeûner :

- Poser ses valises avant un **nouveau départ**
- Perdre du **poids**
- Mettre en œuvre une **nouvelle hygiène** alimentaire
- **Se détacher** des dépendances alimentaires
- Nettoyer son organisme, **se régénérer**
- S'accorder du temps pour soi-même
- **Rajeunir** la peau
- Redoubler de vitalité, **retrouver l'énergie**
- **Arrêter** de fumer
- **Evacuer le stress** accumulé

Programme du séjour

Un séjour intensément Yoga réservé aux pratiquants Yoga



Jeûne et Yoga

8 jours/7 nuits Maison familiale NC

CPOURNOUS

Le **yoga**, discipline multimillénaire, est la **pratique idéale** pour accompagner l'**expérience du jeûne**. 4 heures par jour, ça laisse au **yoga** carte blanche pour déployer ses fabuleux **bienfaits**, tant au niveau corporel, qu'énergétique, émotionnel, mental et spirituel.

[Découvrir la journée type](#)

Les matinées sont consacrées aux **postures, enchaînements** et autres **exercices de respiration**. En soirées, 1 heure est dédiée à la **relaxation, méditation** et **visualisation** (training autogène).

Un séjour de jeûne pour découvrir le Yoga autrement !

Le programme concocté spécialement pour des jeûneurs, est le fruit de mes trente ans de pratique du yoga.

Il applique le principe du grand **yogi Krishnamacharya**, dans la lignée duquel je m'inscris en tant qu'enseignante de **hatha-yoga**, selon lequel c'est le yoga qui s'adapte à l'individu, et non l'inverse. Il en est de même avec les postures de yoga, on n'y rentre pas de force, c'est la posture qui s'ajuste au corps !

Au fil de la semaine, nous remontons le long de nos **centres énergétiques**, les chakras, du plus terrestre au plus céleste, pour les apaiser, les libérer, les dynamiser.

La quête d'harmonie, but du yoga, s'oriente dans trois directions : **unité avec soi-même, unité avec les autres, unité avec la Création**. En jeûne, nous sommes particulièrement disposés à cette unité grâce aux temps d'intériorisation, grâce à une pratique collective emplie de bienveillance, grâce à une connexion intense avec Dame Nature.

Le yoga en marchant, c'est la spécialité de la maison. Animatrice de randonnée et enfant du pays, je connais les sentiers et lieux magiques propices à la communion à la Nature.

Le jardin aussi se prête merveilleusement aux exercices de plein air : **Salutation au Soleil** sur la plage de sable, **posture de l'Arbre** sous le bosquet aux bouleaux, **de la Tortue** au cœur de la jachère fleurie, **marche en pleine conscience** sur le Sentier pieds-nus.

Les audacieux s'initient au **Yoga Nordique**, associant bien faits du yoga et de la marche nordique, et pourquoi pas le **flying yoga**, histoire de ressentir la légèreté que procure le jeûne ?

Un séjour Jeûne & Yoga en Velay vous fera sublimer votre jeûne et redécouvrir la pratique du Yoga comme vous ne l'avez jamais ressenti auparavant !

Le Jardin Mirandou, le gîte idéal pour un séjour de jeûne

L'hébergement

Ancienne ferme, cette maison en bois et pierre a été entièrement rénovée. Elle bénéficie du label **Respirando**. **L'immense jardin** est l'atout incontestable : 1Ha de terrain privatif, où cohabitent l'univers minéral, végétal, animal : galets et enrochement du coin zen, tunnels d'osier et arbres fruitiers, animaux de la basse-cour et de la mare sont quelques éléments qu'offre le jardin Mirandou. Plage de sable privée aménagée de chaises longues autour de l'étang.

Dessiné dans le parc, un **parcours** balisé de près d' 1 kilomètre est dédié à la découverte de la **marche pieds-nus**. Au milieu du poulailler, dans l'étang ombragé, sous les bambous serrés, des surprises attendent vos pieds. Le jardin potager, cultivé en permaculture, fournit à nos hôtes de délicieux légumes frais pour la préparation du bouillon et de l'assiette de reprise alimentaire.

Le gîte est conçu pour que chacun trouve à la fois intimité et espace. La surface habitable s'élève à 300m² dont



Jeûne et Yoga

8 jours/7 nuits Maison familiale NC

CPOURNOUS

une belle pièce à vivre de 150m2 idéale pour les moments de détente, les temps d'échange et de lecture.

Des chambres coquettes au décor personnalisé, différentes possibilités de couchage selon le confort que vous recherchez :

- Chambre seule (selon disponibilité)
- Chambre à partager avec une ou deux personnes

Côté Sud, une terrasse bien ensoleillée, idéale pour les moments de farniente, jouxte la VIA FLUVIA , récente voie verte propice aux balades a pied ou à vélo (prêt de bicyclettes possible au gîte).

Nous disposons également d'une grande bibliothèque dotée de centaines d'ouvrages sur le jeûne, le développement personnel, la marche et l'univers des jardins : de quoi cultiver sa nature !

L'équipe du centre

Nous avons réuni une **équipe de 4 professionnels qualifiés**, au sens humain développé afin de faire de ce séjour, une réelle réussite concernant vos objectifs, mais aussi un souvenir inoubliable et un moment de détente rare.

Toute l'équipe est présente 7 jours sur 7 et toute la journée pour vous accompagner, vous aider et répondre à vos questions sur l'hygiène alimentaire et votre hygiène de vie.

EXTRAS

Les extras

La liste de quelques soins disponibles sur place (à réserver et à régler sur place, 50 €/h) :

- *Massage Shiatsu
- *Massage aux pochons d'herbes
- *Massage décontractant aux huiles essentielles
- *Massage enveloppant aux huiles chaudes
- *Réflexologie plantaire
- *Consultations naturopathiques avec iridologie

INFOS PRATIQUES & TARIFS

Informations pratiques

Vous êtes attendus le jour de l'arrivée quand vous le souhaitez ! Les chambres sont à disposition à partir de 17h00, et vous avez rendez-vous avec le groupe à 19h00 pour l'accueil, afin de faire tous connaissance.

Le jour du départ, les chambres sont à libérer pour 10 heures.

Accès

Le gîte se trouve à Monfaucon (43290).



Jeûne et Yoga

8 jours/7 nuits Maison familiale NC

CPOURNOUS

En voiture :

Par la route le gîte se situe à :

- 45 du Puy-en-Velay
 - 45 min de Saint-Etienne
 - 1 heure 30 de Lyon
 - 1 heure 30 de Clermont-Ferrand
- Coordonnées GPS : Lat 45.1872804 • Long 4.31384004

En train :

- Gare la plus proche : Firminy (42) à 30km
- Rejoindre en TGV Lyon ou Saint Etienne.
- De Lyon prendre la ligne TER Lyon-Saint Etienne-Firminy

Prévoir une arrivée vers 17h00 en gare de Firminy

Nous réserverons le taxi et regrouperons plusieurs stagiaires afin de limiter le coût (à titre indicatif 50/60 € par personne par trajet). Lors de votre réservation (ou au plus tôt ensuite), précisez que vous souhaitez bénéficier du transfert gare/gîte.

Tarifs

Prix en chambre partagée : 760 €

Prix en chambre individuelle : 870 €

Nb. participants minimum : 1

Nos prix comprennent :

- Le logement en chambre choisie
- Les séances de Yoga
- Le guide accompagnateur pour les randonnées
- Les bouillons
- Les conférences (et séance de questions/réponses)
- L'accès aux installations du gîte (le jardin, le parcours balisé pieds-nus, sauna)

Nos prix ne comprennent pas :

- Le transport pour se rendre sur place
- Pourboires et dépenses personnelles
- L'assurance annulation : 35 €
- L'assurance multirisques : 50 €
- La taxe de séjour (à régler sur place)
- Les frais de dossiers : 10 euros

CPOURNOUS, les voyages réservés aux célibataires!

Voyagez avec CPOURNOUS et découvrez de nombreux partenaires de voyages, disponibles et curieux ! CPOURNOUS vous invite pendant les vacances à profiter au maximum de votre liberté pour vous évader, vous déconnecter du quotidien, et faire de belles rencontres.