



OISANS
ORNON
ISÈRE

SÉJOUR EN OISANS

« Tri-l'eau-gie » du Chat Loupé

YOGA-MUDRA-MANTRA



GÎTE
LE CHATLOUPÉ



OISANS





Offre séjour « Entre amis »

Du 1^{er} juin au 30 septembre

450 € / pers.

4 jours / 3 nuits

Hébergement en **pension complète + stage**

Groupe de 4 à 8 personnes - Pratique yoga : tous niveaux

Le cadre de votre séjour

Un écrin de sérénité

Les hameaux du village d'Ornon s'égrènent sur un site dégagé et fleuri, un peu à l'écart de la frénésie des stations. Le charme des lieux, avec son ambiance typique montagnarde, garantira calme et volupté à votre séjour yoga. C'est dans un écrin naturel que la tranquillité gagnera votre corps et votre esprit au fil des jours. Il faut dire que la vue sur les sommets est propice au lâcher-prise !

Accès

L'Oisans, la montagne à 4h de Paris, 2h de Lyon

> Gare TGV Grenoble-Isère

- 50km de Bourg d'Oisans

Correspondance par bus vers Bourg d'Oisans et les principales communes de l'Oisans avec Transisère

> Aéroport de Grenoble – Isère

91 km de Bourg d'Oisans

> Aéroport de Lyon Saint Exupéry

139 km de Bourg d'Oisans

> Aéroport International de Genève

192 km de Bourg d'Oisans

Vous serez hébergés

CHAMBRE D'HÔTES LE CHATLOUPÉ

Un refuge chat-leureux. Le village d'Ornon a quelque chose de familial fidèlement transmis par les hôtes du « Chatloupé ». Tout commence par une boisson sur la terrasse ombragée, et si le temps est un peu frisquet le poêle vous fera fondre de réconfort. En haut de l'escalier en châtaignier, la chambre aux murs de pierres sera votre tanière où vous réfugier pour vous laisser envoûter par les bienfaits du yoga. Yoga qui sera pratiqué dans l'ancienne grange de la maison avec une vue magnifique sur le col d'Ornon et les sommets. Le village est paisible, les montagnes sont majestueuses, toutes les conditions sont réunies pour la relaxation et la méditation !

Le Chatloupé - 14 chemin du four à pain - 38520 Ornon

☎ 06 43 16 24 35 // ✉ annick.rethoremurray@gmail.com

Lors de votre séjour :

Annick, maître yoga depuis un an, a réalisé un rêve de jeunesse après 10 ans de pratique. Sportive et amoureuse de la nature, elle débord de qualités pour ce séjour dédié à la nature et au bien-être. Pour elle, ouvrir les portes de son havre de paix, est une invitation à développer nos sens pour s'ouvrir au monde et à nous-même. Apprendre à relâcher les tensions physiques, par le mouvement, et énergétiques, par le chant de mantra, au fil de 4 journées hors du temps...

Jour 1, immersion et respiration. Dès les valises posées, la magie opère... D'abord celle du lieu, un hameau de montagne typique et inspirant, puis celle des montagnes, imposantes et bienveillantes. L'air pur agit tout de suite comme une caresse apaisante au cœur de soi-même. Une sensation qui accompagnera les premiers pas vers le yoga... car l'énergie du souffle, grâce au travail de la respiration, est le premier pilier du yoga.

Jour 2, équilibre et intériorisation. Aborder la journée avec le yoga deviendra une routine bien-être... La maison est calme, le corps se réveille en douceur, le mental s'extirpe du brouillard. Tout est réuni pour expérimenter le 2^e pilier du yoga, l'équilibre, l'immobilité. La journée sera ensuite une succession d'activités nature : fabrication de produits écologiques pour la maison et le corps ; et randonnée sur les sentiers patrimoniaux d'Ornon. Puis, la jour-

née se terminera, comme il se doit, avec le 3^e pilier du yoga, l'intériorisation. Des postures qui agiront sur l'action des muscles de la colonne vertébrale, souvent vécues comme une révélation.

Jour 3, relaxation et harmonisation. Dès le lever matinal, le yoga vous cueillera pour quelques exercices de relaxation des yeux, puis une série d'asanas (postures). Le 4^e pilier du yoga s'abordera sans effort. La journée s'égrènera paisiblement au rythme de la cueillette d'herbes, de fleurs ou fruits dans les prairies d'alpages fleuries, classées pour leur biodiversité. Pic-nic, échanges, pourquoi pas un peu de méditation, puis, de retour au Chatloupé, la séance de yoga prendra soin de votre système urinaire et sexuel. En soirée, le chant de 5 mantras, fera raisonner en chacun sa paix intérieure.

Jour 4, rire et lâcher prise. Pour ce dernier jour, final en beauté et lâcher prise... Le yoga du rire ! Heureusement, libre à vous de le pratiquer dès que le besoin se fera sentir, suite à ce séjour. Et, une fois le sourire aux lèvres, la matinée sera créative et utile avec la transformation de la cueillette de la veille : tartes, huile de massage ou confiture selon la saison ! C'est bien fourni que vous repartirez serein, épanoui, peut-être un tout petit peu « chat-viré »...

LE TARIF COMPREND

- > 3 nuits en chambre double (sdb + wc dans la chambre) en pension complète
- > Linge de lit
- > Linge de toilette
- > Thé, Tisanes à volonté
- > La taxe de séjour
- > **Les produits fabriqués lors du stage** (pot dentifrice, liquide vaisselle, tourtons aux herbes ou huile de massage ou confiture)

