

Retraite de Yoga Détox

Immersion globale : Présence à soi, à l'autre, à la nature et à ses habitants.

Du vendredi 17 à 10h au dimanche 19 Juillet 2026 à 16h
avec prolongation possible.



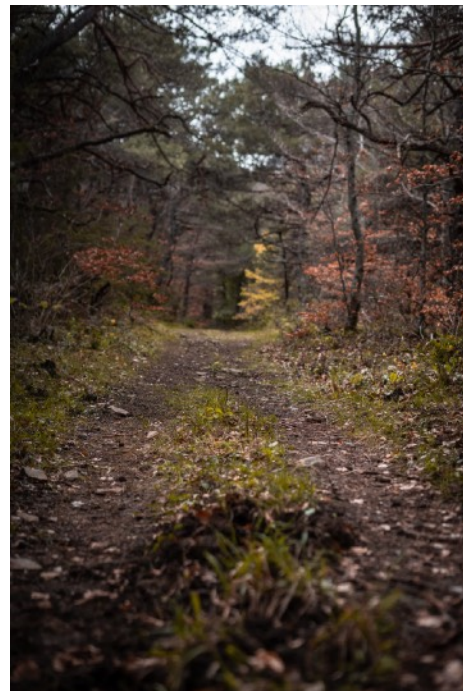
Yoga - Randonnée - Immersion Nature

Une immersion pour revenir à l'essentiel

Cette retraite s'adresse à toute personne engagée dans une démarche de **santé naturelle, de bien-être et de développement personnel**, et souhaitant approfondir une compréhension plus globale de soi et d'une vie plus simple, plus consciente et plus proche de la nature.

Pendant ces trois jours, nous vous proposons d'expérimenter une **détox douce**, accompagnée de différentes pratiques corporelles et naturelles.

Autant d'outils pour développer une **conscience plus fine de nos différents plans d'existence** : physique, énergétique, mental, psycho-émotionnel et spirituel.



Un cadre sauvage et ressourçant

Le séjour se déroule sur les balcons sud du Parc naturel régional du Vercors, dans la magnifique vallée de la Gervanne. **Ce territoire offre une nature sauvage et préservée, entre falaises, gorges profondes et paysages grandioses.**

La rivière Gervanne, toute proche, apporte une énergie vivifiante à ce lieu.



C'est dans cet environnement naturel que **la Bergerie Joseph**, lieu de vie de Sophie Robert, nous accueille. Un lieu simple et authentique, propice à la reconnexion à l'essentiel.

Un séjour nature

Cette retraite se vit dans un **esprit de simplicité et d'immersion dans la nature.**

À prendre en compte, séjour rustique nécessitant :

- Une bonne santé générale, pour la vie quotidienne et des marches de plusieurs heures.
- Être à l'aise avec la simplicité du lieu, une salle de bain partagée, avec deux douches, un grand lavabo et une toilette sèche.
- Être prêt à vivre une expérience en pleine nature. La faune sauvage peut être présente autour du lieu : cerfs, chamois, chevreuils, sangliers, blaireaux, renards, chouettes, rapaces...



Une détox douce et consciente

Nous vous proposons deux repas par jour :

- Un brunch végétarien vers 10h
- Un repas végétal vers 18h
- Une collation dans la journée

afin d'alléger la sphère digestive et d'accompagner une détoxification en douceur.

Une attention particulière sera portée à la qualité des repas : cuisine santé, biologique, locale, naturelle et d'inspiration naturopathique.

Les temps de cuisine seront partagés afin de vous initier à de nouvelles pratiques alimentaires et d'explorer ensemble une approche simple, joyeuse et vivante de la nutrition santé. Ces moments feront pleinement partie de l'expérience, et seront l'occasion d'**échanges autour de l'alimentation, la digestion, les processus naturels de détoxination.**

Le rythme

- Yoga du matin dans la yourte
- Brunch convivial
- Randonnée douce adaptée à la détox et pratique de yoga en nature, explorations sensibles en lien avec les éléments
- Yoga de fin d'après-midi dans la yourte
- Repas partagé vers 18h / 18h30

Les journées débuteront vers 8h et se termineront aux alentours de 19h30, afin de préserver des temps libres le matin et en soirée, propices au repos et à l'intégration.



Les pratiques

Les séances de yoga se déroulent dans une yourte, espace circulaire propice à l'intériorité et au partage.

Toutes les pratiques sont proposées dans une démarche de **pleine conscience et de connexion à soi, à la nature et au groupe.**



Une parenthèse pour revenir à l'essentiel

Ce séjour est une invitation à :

- Se reconnecter à son corps
- Ecouter ses rythmes
- Simplifier son alimentation
- Retrouver une présence authentique
- Cultiver un lien simple et vivant avec la nature.



Un cercle restreint, volontairement limité à **10 personnes maximum**, pour favoriser la qualité de présence, la profondeur des échanges et la transformation intérieure.



Cette retraite est pensée comme une **détox globale, corporelle et digitale**. Ici, le téléphone se met au repos pour laisser place à l'écoute, aux sensations et à la simplicité.

Un temps précieux pour prendre soin de soi, du corps et de l'esprit.

Dans un **environnement préservé**, en pleine nature, loin de la route et du voisinage, nous vous invitons à vivre une expérience de déconnexion.



Co-encadrement : les intervenantes

Vous serez accompagné par deux enseignantes et thérapeutes, Sophie ROBERT et Eva MANCEAU. Cette double présence permet d'offrir une grande disponibilité, aussi bien pendant les pratiques que lors des temps plus informels, pour accompagner chacun dans l'épanouissement du bien-être de la totalité de l'être.

Les échanges individuels et collectifs sont guidés dans cette approche globale et respectueuse du rythme de chacun.

Eva et Sophie ont un lien profond à la fois personnel et professionnelle. Elles encadrent des séjours ensemble depuis de nombreuses années, leur joie, complicité et complémentarité font de ce séjour une **expérience très privilégiée**.

Eva MANCEAU

Professeure de yoga et masseuse, Eva accompagne depuis plusieurs années des groupes dans des pratiques de **reconnexion au corps, au souffle et à la présence**.

Ces retraites sont pour elle des espaces privilégiés pour explorer le yoga dans toutes ses dimensions : corporelle, énergétique et intérieure. »



Sophie ROBERT

Accompagnatrice en montagne, praticienne et formatrice en massage, **spécialisée dans l'encadrement de séjours de détox et libération psycho-émotionnel de l'être**.

Elle vit à la Bergerie Joseph et partage sa profonde connaissance de la nature et de la santé au naturel.



Tarifs et Modalités d'inscription

Un séjour tout inclus pour 3 jours et 2 nuits (encadrement + repas + hébergement) à partir de **380 €**

Plusieurs possibilités d'hébergement :

- | | |
|--|--------------|
| • venir avec votre tente personnelle | 380 € |
| • louer une tente aménagée (matelas surélevé sur palette) | 390 € |
| • dormir dans l'ancienne caravane | 390 € |
| • ou dans la chambre dortoir du refuge | 400 € |



Un **acompte de 150 €** est demandé (par virement bancaire) à l'inscription afin de réserver votre place. Les coordonnées bancaires seront transmises par mail lors de la demande d'inscription.

Le **solde devra être réglé sur place**.

L'inscription est validée à réception :

- Du bulletin d'inscription complété et signé
- Du versement de l'acompte

Conditions d'annulation

- L'acompte versé à l'inscription est non remboursable.
- En cas d'annulation de votre part, les sommes versées pourront être remboursées uniquement si votre place est reprise par une autre personne.
- En cas d'annulation de la retraite par l'organisatrice (nombre minimum de participants non atteint ou cas de force majeure), l'intégralité des sommes versées sera remboursée.

Prolonger l'expérience **en gestion libre**

Après le programme officiel du séjour, une **prolongation en gestion libre** est possible.

Une opportunité précieuse pour :

- Laisser infuser les pratiques
- S'accorder un espace plus personnel
- Profiter pleinement du lieu.

En option (selon demandes) :

- Séances de yoga supplémentaires
- Massage
- Participation à la vie du lieu
- Soins aux animaux
- Jardinage
- Distillation de plantes

Cette prolongation est entièrement modulable et co-crée selon les envies et votre rythme, pour prolonger la **connexion à soi et à la nature**.



Association Omya
association.omya@gmail.com

Trésorière : Christelle JANNIAUX 06.30.07.27.65
Intervenante : Eva MANCEAU 06.30.40.44.86
Intervenante : Sophie ROBERT 04.75.43.63.02

BULLETIN D'INSCRIPTION

RETRAITE DE YOGA DETOX 17 AU 19 JUILLET 2026

Informations :

- Nom / Prénom :
- Date de naissance :
- Téléphone :
- Mail :
- Personne à contacter en cas d'urgence :

Santé :

- Taille et Poids :
- Traitement médical :
- Antécédents médicaux :

- Etat de santé (physique et psychologique) :

- Allergies / Allergies alimentaires :

- Personne à prévenir en cas de besoin :

Nuitées :

- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> J'aurai ma propre tente ou mon véhicule aménagé | 380 € |
| <input type="checkbox"/> J'aimerais réserver une place en tente aménagée, 1 ou 2 places | 390 € |
| <input type="checkbox"/> J'aimerais réserver la caravane, 1 personne | 390 € |
| <input type="checkbox"/> J'aimerais réserver une place dans le refuge : 4 personnes | 400 € |

L'affectation de ces places se fera par ordre d'arrivée des réservations.

Profitez aussi de cet espace pour nous faire part de vos :

- objectifs et souhaits pour votre retraite :
- éventuelles questions ou particularités **personnelles** :

Engagement :

- Je reconnais participer sous ma responsabilité
- Je m'engage à respecter le cadre du séjour

Conditions d'annulation :

- Remboursement de l'acompte sur présentation d'un certificat médical ou possible si la place est reprise.
- Si la retraite est annulée → remboursement intégral

Dater et Signer