

Retraite de Yoga

«Yoga et randonnée»

07 – 10 mai 2026

dans la Drôme Provençale

4 jours /3 nuits




YOGAJENIA



Je suis ravie de continuer une aventure provençale dans un lieu sublime qui m'a profondément ému... J'y reviens parce que j'ai été touchée par la beauté brute de la nature, par la quiétude et le silence religieux de ce petit pays « La Drômance ».

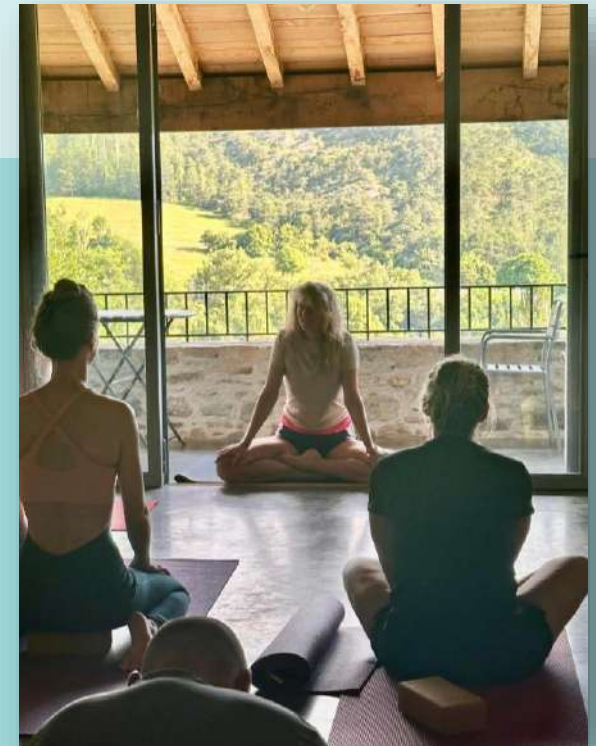
Pour cette 2eme édition, j'ai envie de vous proposer un voyage qui relie
le yoga et la randonnée.

La fusion de ces deux pratiques devient de plus en plus impactante car elle offre une expérience holistique mêlant mouvement, respiration, silence et contemplation.



Le yoga n'a jamais été pour moi un défi purement physique. C'est un défi de l'authenticité. Ce que j'aime transmettre, c'est ce côté « voyage en solitaire » qui passe inéluctablement par l'introspection. Chaque pratique est un pas vers le sentiment de soi, vers son propre style.

J'aimerais associer la marche au yoga pour rendre cette expérience encore plus apaisante et sensorielle.





A nos jours, la marche est devenue la thérapie du siècle! « Pour les bienfaits du système nerveux, il n'est pas moins efficace de marcher que de courir». Dr Eric Griez.

Au-delà des bénéfices physiques, la marche est salutaire à la libération émotionnelle et mentale. Grace à la diminution du taux de cortisol (hormone du stress) et la production des endorphines, la marche a un effet analogique à certains antidépresseurs. La randonnée développe la concentration et ouvre le flux d'idées vers la créativité.

Alors prenons ce temps pour gravir et grandir en pleine conscience...



STYLES DE YOGA

Les cours de yoga Vinyasa & Hatha & Yin sont accessibles à tout âge et tous niveaux.

- **Yin yoga** est une pratique lente et méditative avec des postures réconfortantes et sans effort. Il permet de relâcher la fatigue mentale, d'équilibrer l'excès de feu dans le corps en entrant dans un état de la pleine conscience.
- **Vinyasa yoga** est une pratique dynamique et fluide qui synchronise le mouvement sur la respiration, souvent éprouvante et cardio.
- **Hatha yoga** est le yoga de ténacité. Les postures peuvent être statiques mais aussi dynamiques quand il s'agit des salutations au soleil ou à la lune.



MASSAGES

Vous pouvez réserver un massage auprès de Jénia:

- **Thaï à l'huile:** massage musculaire profond pour relâcher puis rebooster le corps entier.
- **Californien:** massage fluide et enveloppant pour se relaxer et lâcher prise.
- **Ayurvédique :** massage indien pour rééquilibrer le flux d'énergie.
- **Réflexologie plantaire:** massage des pieds dans la tradition thaï avec les points d'acupression pour stimuler les organes et les méridiens du corps.
- **Massage crânien indien :** massage indien du haut du dos, nuque, épaules, tête pour le meilleur sommeil et la libération des tensions psychiques.

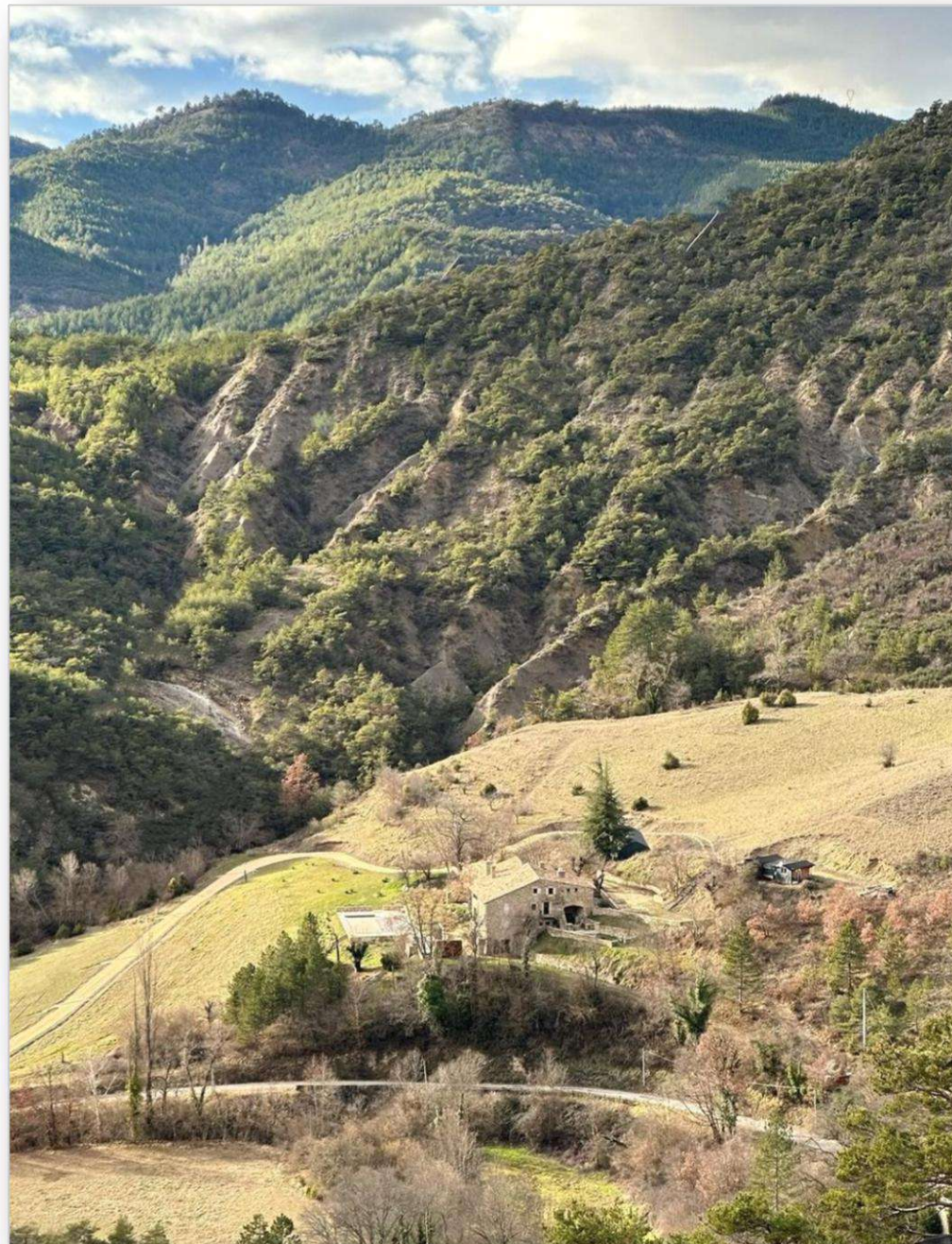


Pour plus de détails, consultez ma page web: www.massajenia.com

LE LIEU

La retraite aura lieu dans une ancienne magnanerie du XVIIIe siècle entièrement rénovée. Au milieu de la nature, les montagnes en haut, la Drôme en bas, la maison offre un cadre de vie spectaculaire qui invite à la contemplation et à l'émerveillement.

La maison est ouverte à la nature omniprésente, les seuls voisins sont les oiseaux et les biches, un ruisseau court le long du terrain.



La demeure d'un grand confort est faite de matériaux nobles à l'esprit zen. Nous pourrions profiter des 3 terrasses et des abords de la piscine pour pratiquer l'ensemble de nos activités.

A 7 minutes en voiture vous retrouvez un joli village avec ses commerces, une librairie et son marché. On peut y aussi aller à pied en passant par la montagne.



La maison abrite des chambres à partager avec des lits simples et une chambre triple (composé d'une chambre double et d'une chambre individuelle séparées), leurs salles de bain attenantes ou intégrées. Il est possible de venir en couple et avoir un grand lit.

Le nombre de chambres individuelles est très limité!

Du bois, du béton, des vieilles pierres à l'esprit monacal, les chambres respirent un luxe naturel.



LA CUISINE VEGETARIENNE

Félicie, cheffe, auteure, formatrice, traiteur est spécialisée en alimentation saine et gourmande depuis 20 ans. C'est en découvrant la macrobiotique qu'elle est tombée en amour pour cet art de vivre, tournée vers la Nature, honorant les saisons, les matières brutes, les savoir-faire ancestraux et profondément bienfaisant pour les êtres humains.

Découvrez notre cheffe & ses livres sur le site web <https://www.felicietocze.fr> / et  @feliciecuisine



PROGRAMME

Jeudi 7 mai

14h00 : Arrivée, installation, temps libre, massages sur demande.

16h00 : Collation

17h00 - 19h00 : Cercle d'ouverture, pranayama et yin yoga

« La Théorie Let them »

20h00 : Dîner végétarien

Vendredi 8 mai

A partir de 07h00 : Petit-déjeuner en libre-service

08h00 - 08h30 : Réveil musculaire

09h15 - 11h15 : Vinyasa yoga « Souplesse du dos »

12h00 : Brunch végétarien

Temps libre. Piscine. Balades. Massages.

16h00 - 18h30 : Randonnée et méditation dans les montagnes

19h30 : Dîner végétarien



* Le programme est susceptible d'être modifié en fonction de la météo.

PROGRAMME

Samedi 9 mai

A partir de 07h00 : Petit-déjeuner en libre-service

08h00 - 08h30 : Séance de respiration

09h15 - 11h15 : Hatha yoga « Souplesse du bassin »

12h00 : Brunch

Temps libre. Piscine. Massage sur demande

16h00 - 18h30 : Randonnée et séance d'étirements debout

19h30 : Dîner végétarien

Dimanche 10 mai

A partir de 07h00 : Petit-déjeuner en libre-service

08h00 - 08h30 : Respiration. Automassage des pieds & points réflexologie.

09h15 - 11h15 : Vinyasa yoga « Souplesse des jambes »

12h00 : Brunch

Temps libre. Piscine. Massage sur demande.

14h30 : Fin de stage



Tarifs du séjour par personne:

Chambre single:	929 € TTC
Chambre double à partager :	859 € TTC
Chambre triple :	829 € TTC

Conditions spécifiques :

Early birds -5% avant le 31 décembre 2025:

Chambre single: 882 € TTC

Chambre double à partager: 815 € TTC

Chambre triple: 787 € TTC

- Prépaiement de 400 € dès la réservation (non remboursable)
- Le solde à régler 4 semaines avant l'évènement, le 17 avril 2026.

Le tarif inclut par personne :

- Hébergement 4 jours /3 nuits
- Pension complète
- Cours de yoga et ateliers
- Randonnées
- Matériel de yoga
- Linge de lit, serviette de bain, serviette de piscine

Le tarif n'inclut pas :

- Transport
- Massages

Réservation et informations supplémentaires :

jenia@yogajenia.com

 [jeniavoiment](https://www.instagram.com/jeniavoiment)

Tel : 06 13 18 31 56

Informations pratiques:

Adresse : La Magnanerie de Véronne
1434 route de Saillans
26340 Véronne

Le lieu est accessible depuis Paris par TGV à Saillans (correspondance à Valence) puis 10 min de taxi jusqu'à la maison.

Possible de prendre un bus ou un taxi depuis Valence jusqu'à la maison.

