

# Yoga Natura Trip

## Yoga Iyengar & Alimentation vivante

23-28 octobre 2021

Mallorca

Avec Cristina de Lorenzo-Citron  
& Christine Chantelat

### Vos accompagnatrices

#### Christine Chantelat, Naturopathe

Christine est naturopathe certifiée Isupnat et pratique le yoga régulièrement. Cuisinière passionnée, elle s'intéresse de près à l'outil nutrition et à une alimentation saine dans l'hygiène de vie quotidienne.

Elle organise régulièrement en France et en Europe des événements liant yoga et naturopathie (stage détox, jeûne, ateliers culinaires, retraites yoga).

Son dernier stage en France : « Yoga & accompagnement au jeûne » dans les Alpes de Haute-Provence du 12 au 17 mai 2021

Une retraite yoga a lieu tous les ans sur l'île d'Amorgos en Grèce.



#### Tarif par personne

Selon option de chambre choisie

Chambre partagée 2 personnes (lit double).....685 €

Chambre partagée 2 personnes (lits simples)...745 €

Chambre individuelle.....835 €

#### EARLY BIRD

Toute inscription validée avant le 10 septembre 2021 vous permettra de bénéficier d'une réduction de 5%.

#### Cristina de Lorenzo-Citron, Professeure de yoga Iyengar certifiée

Passionnée de langage, ancien Maître de conférences en linguistique, Cristina pratique et enseigne le yoga Iyengar depuis une vingtaine d'années.

Sa pratique et son enseignement sont inspirés par le Shivaïsme non-dualiste du Cachemire, transmis par Christian Pisano, et par l'enseignement vibratoire transmis par Bernard Grangeteau Ducongé.

Les postures de yoga sont un prétexte pour retrouver et se reconnecter à notre nature profonde, non conditionnée.

Cristina a traduit en espagnol le dernier livre de Christian Pisano, « La Contemplation du Héros », publié aux éditions Almosfera, 2016. Depuis mars 2019, elle a ouvert le nouveau Centre de Yoga Vallée de Clisson, un espace de 100m2 où elle déploie sa pratique et son enseignement avec tout le potentiel qu'apportent les équipements aux murs et au plafond.



#### Lieu

Parsley Palace  
Calle Juevert  
Felanix 07200  
Mallorque, Espagne



#### Comment venir ?

L'aéroport de Palma est à 45 km à l'ouest. Transfert en taxi ou en bus.

Bus quotidiens pour la plage de Porto Colom (environ 8 par jour)

#### Inscriptions et renseignements

Organisation : [chris@yoga-naturotrip.com](mailto:chris@yoga-naturotrip.com)  
+33 (0) 6 08 75 64 82

Yoga : [cristina.delorenzocitron@gmail.com](mailto:cristina.delorenzocitron@gmail.com)  
+33 (0) 6 64 37 68 90



samedi 23 octobre  
15h  
à jeudi 28 octobre  
12h



## Notre stage

Le temps d'une escapade de 6 jours sur l'île de Mallorca, nous vous proposons dans un cadre privilégié, un apprentissage pratique des bases de l'alimentation vivante, qui vous donneront les clés d'une alimentation idéale pour vous sentir bien, être ou rester en santé. Des sessions de yoga lyengar journalières seront également proposées par Cristina.

## Felanitx, authentique village mallorquin

Le village de Felanitx est situé sur le côté sud-est de Mallorca, hors des sentiers battus de l'île et à dix minutes de la mer. Pour ce stage, nous vous recevrons à la belle saison, dans la lumière dorée de l'automne, au « Parsley Palace » qui se trouve dans le centre du village.

## " Parsley Palace ", notre lieu d'hébergement

C'est une maison ancienne en pierres construite dans un style architectural majorquin traditionnel qui nous offre une magnifique et spacieuse salle de pratique pour les sessions de yoga. Elle est également dotée d'une grande cuisine donnant sur le jardin où poussent oliviers, citronniers, romarin, baies, thym, jasmin, bougainvilliers où nous aurons le plaisir de cuisiner ensemble et partager nos repas. Le marché local de légumes se trouve à cinq minutes à pied.

## Alimentation vivante et cuisine de l'énergie

**Une cuisine avec des aliments qui contiennent naturellement de l'énergie vous sera proposée : des légumes et fruits principalement locaux et de saison qui seront cuisinés et consommés crus et/ou avec des méthodes de cuisson douce (hypocuisson, vapeur).**

**Nous privilégierons des aliments complets et non transformés industriellement, sans gluten et sans produits laitiers qui vibrent de vitalité, que notre corps reconnaît et donc parfaitement métabolisables.**

**Au programme, initiation à la crusine, graines germées, lacto-fermentation et produits sains : une cuisine simple, généreuse, créative et savoureuse qui sera source d'inspiration pour votre retour à la maison.**

Ateliers  
culinaires pratiques

Ateliers  
théoriques



Carnet recettes  
remis  
à la fin du stage

## Yoga avec Cristina

« Notre corps se nourrit d'espace et de lumière. Une séance de yoga\* est un repas d'énergie pranique qui fait monter la fréquence vibratoire du corps ». Les deux sessions quotidiennes (matin et soir) nous préparent à recevoir et vivre toutes les expériences et situations de la vie. La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples de pranayama, mantra et mudra.

De cette façon nous nous harmoniserons avec l'énergie de la saison de l'automne. Cette exploration nous conduit vers l'ancrage et l'équilibre pour basculer plus tard vers la saison hivernale en pleine forme.

\* La pratique de yoga proposée est accessible à tous



## Le programme inclut

- L'hébergement, 6 nuits en chambre individuelle ou partagée
- La pension complète
- Les sessions de yoga avec Cristina : Typiquement, 2h le matin et 1h30 en soirée en fonction des ateliers culinaires - environ 15 heures
- L'accès à la salle de yoga
- Les ateliers cuisine et crusine saine, bio et gourmande avec Christine
- L'accompagnement et les conseils santé-hygiène de vie naturopathiques tout au long de votre stage

### ATELIERS PRATIQUES

Réalisation d'un «raw dessert» ou gâteau tout cru (cheesecake fruits rouges)

Réalisation d'un «frawmage pimenté»

Atelier cuisine «rouleaux de printemps vegan» ou «rainbow rouleaux»

Atelier houmous, tarama végétal et autres tartinades

### ATELIERS THÉORIQUES

«Les bases de l'alimentation vivante» (germination, trempage, crudivorisme)

Les clés d'une alimentation idéale adaptée à son tempérament  
Pourquoi végétaliser son assiette ?

«Les principes du buddha bowl et de l'assiette vitalité»

Les légumes lacto-fermentés, kéfir et kombucha  
Pourquoi les introduire dans son quotidien ?

*Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin.*

Swami Vivekananda



## Les massages

Massages ayurvédiques «shiro abyanga» et bol kansu disponibles (optionnels)

[www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/](http://www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/)