



Amorgos, haut lieu vibratoire

Avec son relief spectaculaire ourlé d'eaux cristallines, Amorgos cultive un certain art de vivre fait de calme et de lenteur. On murmure d'ailleurs qu'Amorgos serait un haut lieu vibratoire, un carrefour de canaux énergétiques. Ce qui est certain, c'est que ses énergies positives se ressentent rapidement et que l'on s'y sent bien très vite.

Cette année et pour la cinquième année consécutive, Cristina et moi-même vous invitons à venir goûter à la générosité solaire et vitalité marine de l'île. Au programme de cette semaine de Yoga lyengar & Vitalité, une pratique journalière de yoga, des randonnées dans la montagne, des ateliers vitalité et naturopathie pratiques et théoriques autour des thèmes de la mer, des bains froids et des massages et puis du temps pour soi, du temps pour vivre « ici et maintenant », déconnecter et se ressourcer.

Pension Askas, l'hospitalité grecque

Une très chaleureuse pension familiale à 5 minutes à pied de la mer et du charmant petit village à l'architecture cycladique typique et port d'Aegiali au Nord de l'île. Les chambres modernes simples, doubles, triples sont réparties sur deux étages et sont touteséquipées d'une salle de bain individuelle et d'un balcon ou une terrasse. Toutes ont vue sur le jardin, la mer ou les villages perchés dans la montagne. Pour ceux désireux de partager cette expérience en famille, des studios et tarifs adaptés vous sont proposés.

Au milieu des oliviers, le restaurant de la pension vous servira une cuisine grecque familiale et des spécialités locales d'excellente qualité. Des petits déjeuners « spécial yogi » et copieux ont été commandés pour votre semaine yoga.

Le village foisonne de restaurants spontanément bios et locavores... Huile d'olive maison, aubergines, tomates, courgettes, aromates du jardin et poissons fraîchement pêchés vous permettront de manger sainement naturellement.

Votre semaine comprend l'ensemble des prestations suivantes

- Votre accueil au port d'Aegiali, Amorgos et transfert jusqu'à la pension Askas
- 8 nuits à la pension Askas (première nuit la veille du stage)
- 8 brunch complets «special yogi»
- Vos sessions yoga matin et soir avec Cristina (typiquement,
- 2 h le matin et 1h30 en soirée en fonction du reste des activités)
- 1 atelier théorique sur les règles d'hygiène de vie et bio-nutrition en naturopathie avec Christine
- Accompagnement et conseils santé, bien-être tout au long de votre semaine
- 2 randonnées (découverte des plantes endémiques de l'île) de durée et difficulté variables dans la montagne d'Amorgos,
- 3 ateliers vitalité : «le bain de glace et ses bienfaits pour la santé», «vitalité marine», «massages, auto-massages, pour dynamiser le corps au quotidien»

Votre séjour sera ponctué de moments d'échanges et d'informations autour de la naturopathie et des thérapies naturelles, du yoga, des plantes, de la nutrition et de la cuisine saine.





Le yoga

La pratique de yoga se déroulera sur le magnifique «roof top» de la pension, au doux roulement des vagues et des effluves des plantes aromatiques de la montagne voisine.



Les massages en option

Cette semaine de yoga est adaptée à tous les niveaux d'expérience. Elle comprendra une pratique de kriyas (nettoyage), pranayama (respiration), méditation face au soleil levant tous les matins.

Ce sera ensuite une pratique posturale d'éveil pour préparer le corps à vivre toutes les expériences de la journée.

Le yoga sera là pour rythmer avec régularité nos journées riches de découvertes, il assurera avec simplicité un temps de retour à soi.

En 8 jours, vous prendrez l'habitude de pratiquer quotidiennement et chacun repartira avec des conseils personnalisés pour la pratique personnelle.

La pratique du yoga associée à la découverte de nouveaux lieux et culture est une excellente façon de quitter les sentiers battus du mental pour «dés-apprendre», lâcher ce qui n'est plus fonctionnel et se laisser guider de façon holistique.

Massages bien-être aux pierres chaudes, revitalisant «soins détox », massages ayurvédiques et bol kansu disponibles.

Une table de massage est installée sur le toit panoramique et à votre disposition pour l'un des massages cités ci-dessus.

www.yoga-naturo-trip.com/massages-bien-etre-et-ayurvediques/



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 évènements

liant yoga et naturopathie (stage détox, jeûne, ateliers culinaires, retraites yoga).

Son dernier stage en France : « Yoga & cuisine vitalité » en Bretagne du 27 au 30 septembre 2019. Une retraite yoga a lieu tous les ans sur l'île d'Amorgos en Grèce.

«Faire le vide, contempler la mer et savourer le silence.»

Cristina de Lorenzo-Citron

Passionnée de langage (ancienne Maître de conférences en Psycholinguistique), Cristina pratique le yoga depuis une vingtaine d'années.

Elle a suivi sa formation initiale au centre lyengar de Paris.
Sa pratique est depuis orientée philosophiquement
vers le Shivaïsme non dualiste du Cachemire, qu'elle a
rencontré par l'intermédiaire de Christian Pisano.
« 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 que Christian Pisano
a publié « La Contemplation du Héros » éditions Almora 2016.
Elle se rend à Amorgos depuis 25 ans.











4-11 juillet 13-20 juillet Chambre individuelle 890€ 940€ Chambre double ou «duo» pour 2 vogis 650€ 690€ 450€ Chambre triple 490€ Chambre quadruple 350€ 390€ Tarif spécial pour studio famille 1050€* 1100€*

* prix individuel pour 1 yogi séjournant avec sa famille. Pour 2 yogis inscrits, nous consulter.

EARLY BIRD: pour toute inscription validée avant le 7 mars 2021, vous bénéficiez d'une réduction de 5%

Il est possible de s'inscrire à un minimum de 8 jours de retraite et de choisir les jours dans l'une ou l'autre des dates proposées. NB : Le 12 juillet est un jour sans cours. Nous consulter.

Votre vouage

Des vols directs sont opérés par la compagnie Transavia de Nantes/Paris vers Athènes ou de Nantes/Paris vers Santorin, l'aéroport le plus proche d'Amorgos. Nous vous communiquerons une liste des connections avions et bateaux possibles.

Contacts

Toutes les questions, demandes de renseignements doivent être adressées à Christine Chantelat : chrischantelat@hotmail.com

Les demandes spécifiques yoga à Cristina de Lorenzo Citron : cristina.delorenzocitron@gmail.com