



Julie Lachenal

Je pratique le yoga
Iyengar depuis 1991
et je l'enseigne depuis

1996. Je suis certifiée Ramanani Iyengar
Mémorial Institute Niveau 2.

Je suis co-créatrice du Centre de Yoga
Iyengar des Arceaux à Montpellier.
J'enseigne aussi dans les Cévennes où
j'habite.

J'ai à coeur de continuer à me former aussi
bien dans le yoga Iyengar que dans d'autres
domaines notamment la Respiration
Transformatrice qui soutient mon
enseignement. Depuis 2024 je me suis
engagée dans le mentorat pour accompagner
les élèves qui désirent devenir enseignant
selon la méthode de yoga Iyengar.

Les retraites sont pour moi un réel temps de
partage et d'échange profond pour avancer
sur notre chemin de vie.

LE GARDOUSSEL



Informations pratiques :

- Arrivée entre 16h et 17h le samedi 16 août.
Pratique de détente de 17h45 à 19h30.
- Départ le vendredi 22 août après le repas
de midi.
- Apporter sa serviette de toilette et de
rivière. Les draps sont fournis.

Adresse : Lieu-dit Le Gardoussel et Laquet,
30940 Saint-André-de-Valborgne.
A 1h45 de Montpellier.

Pour plus d'information sur la retraite :
contactez Julie Lachenal au 06 75 11 82 11
Mail : info@yoga-montpellier.com

RETRAITE DE YOGA IYENGAR



**Au coeur des Cévennes
du samedi 16 au
vendredi 22 août 2025**



RETRAITE D'ÉTÉ

Pour notre retraite nous sommes accueillis chaleureusement par Alex, instructeur en Ayurveda et Sharon, artiste poète. Leur lieu est un véritable havre de paix, au bord de la rivière, à l'ombre des arbres, dans la fraîcheur d'un mas cévenol magnifiquement rénové. Ce cadre est propice pour l'introspection, pour se recharger et se ressourcer.



La nourriture est saine, biologique, locale, végétarienne et surtout cuisinée avec amour par Sharon et Alex eux-même.

L'hébergement en chambre de deux et une chambre de quatre. Pour une chambre seule voir avec nous.

Un groupe de maximum 14 personnes permet aussi une ambiance « cocooning ».

Sur place, pour ceux qui le désirent, vous pouvez vous offrir un massage ayurvédique donné par Frances dans sa yourte en bois magnifique!

Participation :

Enseignement : 340€ la semaine.

Hébergement en pension complète : entre 438€ et 599€.

Une semaine pour explorer, chacun à votre rythme, l'espace corporel par l'absorption de la conscience et l'implication profonde du souffle dans chaque pratique.

Programme

7h45 - 10h30 : Pratique posturale

10h30 - 11h : petite collation/tisane/thé

11h - 11h30 : initiation aux « Yoga Sūtra »

11h30 - 12H45 : pranayama

13h : repas

17h - 19h30 : pratique détente profonde

19h45 : dîner

Méditation pour ceux qui le désirent de 7h à 7h30.

Accessible à partir de 2 ans de pratique de yoga.



Photo de groupe...bons souvenirs !



Petit salon d'été pour manger, faire la sieste...



Faire la sieste dans le hamac, bercé par l'eau...



Salle équipée pour la pratique de yoga Iyengar



Les ceintures pelviennes pour la détente...



Pratique en plein air, tout au bord de la rivière..