



## 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 15 août.  
Pratique de détente de 17h45 à 19h30.
- Départ le vendredi 21 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](mailto:info@yoga-montpellier.com)**

## RETRAITE DE YOGA IYENGAR



**Au coeur des Cévennes  
du samedi 15 au  
vendredi 21 août 2026**



# RETRAITE D'ÉTÉ

Pour notre retraite nous sommes accueillis chaleureusement par Sharon, artiste poète et ses collaboratrices. 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 .

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

Un groupe de maximum 16 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 : 360€ la semaine.

Hébergement en pension complète : entre 463€ et 630€ selon le logement et le nombre d'inscrits.

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..*