



Week -end Yoga, Un souffle pour soi 🧘‍♀️

Respirer, bouger, s'ancreur : une parenthèse de douceur en nature

📅 01-02-03 mai 2026

📍 Centre Colline et Cyprès 26220 Dieulefit – à 35 min de Montélimar

Un week-end pour se reconnecter à soi, au corps, à la nature, en conscience et en mouvement.

Offrez-vous une pause, un souffle hors du quotidien, dans un lieu apaisant, ressourçant et bienveillant.

Au programme :

Yoga (mouvements, āsanas), méditation, silence, pranayamas, relaxation sonore, et balades en nature.

Un espace pour ralentir, se reposer et se recentrer, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Le week-end se déroule en petit groupe, rythmé par un équilibre subtil entre silence, pratiques conscientes et convivialité.

Ce que vous vivrez

🧘‍♀️ Yoga & méditation

🧘‍♀️ Pranayamas (exercices de respiration)

🌀 Relaxation sonore

🌿 Balade en nature

🎵 Ateliers à thèmes

🥗 Repas végétariens

🧘‍♀️ En option : Massage

🏠 Chambres et salles de bain en nombre suffisant pour un séjour confortable et serein



(Programme détaillé plus bas).

🌸 Venez respirer dans la Drôme le temps d'un week-end !!!

La retraite et ses informations



- 1: Le programme
- 2: Les activités
- 3 : Les intervenant(e)s
- 4 : Le lieu d'accueil, l'hébergement et l'accès
- 5: Les repas
- 6 : Les Tarifs
- 7: Modalités d'inscriptions et d'annulations
- 8: Informations pratiques

1. Programme

(Le programme est Ajustable selon l'élan du groupe, la météo ou la spontanéité du moment, les horaires sont approximatifs pour vous donner une idée, nous prendrons notre temps et accueillerons le week-end avec simplicité).

Vendredi 01 mai *(Le 1er mai est férié, vous laissant le temps et la tranquillité pour arriver sereinement.)*

- Arrivée au centre Colline et Cyprès entre **16h et 17h** — installation, tisanes, premiers échanges 🍵 🛏
- **17h** : Cercle de bienvenue suivi d'une séance de **Yin Yoga** pour s'ancrer et se déposer
- Dîner 🍴 🥗

En cas d'arrivée après 17h, n'hésitez pas à me contacter. Nous trouverons ensemble le meilleur moyen pour que vous nous rejoigniez en toute souplesse.

Samedi 02 mai

- 8h00 : Hatha **yoga** du matin — réveil du corps 🌞 et pranayamas
 - Petit déjeuner
 - 10h00 Balade et Méditation en **nature** 🌿
 - **13h00** : Déjeuner
(Avant et après le déjeuner, les massages en options sont possibles)
 - Lecture, repos, silence, Piscine *(si celle-ci est en route selon le début du printemps, prenez vos maillots au cas ou 😊).*
 - **16h** : Séance de Yin Yoga, méditation
 - Atelier pranayamas (Exercices de respiration, pratique et théorie)
 - **19h** : Dîner 🍴
 - **Soirée : Cercle à thème** suivis d'une **relaxation Sonore**
-

Dimanche 03 mai :

- 8h00 : **Hatha yoga & pranayamas** pour commencer la journée en conscience

- Petit déjeuner
- 10h00 : Atelier autour du son, des vibrations et des mantras 🧘🎵
- Repos, balade en autonomie, (piscine si ouverte) ; massage en option
- **13h00** : Déjeuner
- **Balade méditative et mouvements en extérieur**
- **16h00** : Cercle de fermeture et relaxation de fin de séjour
- **17h** : Départ

(Pour celles et ceux qui souhaitent prolonger le séjour jusqu'au lundi, plusieurs Airbnb sont disponibles à Dieulefit et dans les environs.

Un groupe WhatsApp sera créé afin de faciliter le covoiturage et les possibilités de location à plusieurs.)

2. Activités

Tout au long du week-end, vous serez invité-e-s à explorer différentes pratiques douces et profondes, mêlant corps, cœur, nature et conscience.

Yoga

Séances de Hatha et Yin Yoga, accessibles à tous, pour réveiller le corps, apaiser le mental et cultiver la présence à soi.

Balades méditatives

Des temps d'immersion en nature, pour se relier, ralentir et s'apaiser.

Méditation

Des pratiques guidées pour développer l'attention, la présence et l'écoute intérieure.

Pranayamas

Des exercices de respiration consciente pour harmoniser l'énergie et soutenir le calme intérieur.

Relaxations sonores & Ateliers à thèmes

Des espaces pour se déposer, respirer ensemble, ralentir, partager et explorer en douceur des aspects du yoga comme les sons, les vibrations, le souffle....

Il y aura aussi de l'espace pour le silence et des moments de convivialité, avec une attention particulière portée au souffle tout au long du week-end.

Massage (en option)

Des massages seront proposés par Romain Gouyet, masseur diplômé, présent sur place (massage thaï et ayurvédique).

Les massages sont à réserver directement auprès de Romain, qui proposera des prestations adaptées à l'esprit de la retraite et au temps disponible.

Temps libres

Balades, lectures et accès à la piscine en libre accès (si par chance celle-ci est en route en ce début de printemps cela *n'est pas garantie ni inclus dans le séjour mais prenez vos maillots au cas où*), selon vos envies.

Je vous invite à pratiquer, explorer et vivre chaque activité dans le respect de votre rythme. Vous êtes libre, à chaque instant, de participer ou non : rien n'est imposé, tout est proposé. Ce week-end est avant tout un espace de liberté, de partage, d'écoute de soi et de respect de chacun-e.

3.Intervenant(e)s



Léonie Marie

Organisatrice de la retraite - Professeur de Yoga

Je suis Léonie Marie, professeure de yoga, et j'organise, facilite et accompagne cette retraite dans son ensemble. Je suis votre référente principale tout au long du week-end, en charge de l'organisation, de la dynamique du groupe et du bon déroulement de chaque temps proposé.

Formée en Inde et au Népal, mon parcours est nourri de voyages et d'enseignements entre l'Asie et l'Europe. Certifiée en Hatha et Yin Yoga, je

propose une pratique fluide, douce et vivifiante, mêlant postures (āsanas), respiration (pranayama) et méditation.

Mon approche est à la fois ancrée, intuitive et respectueuse du rythme de chacun-e. J'accorde une place essentielle à l'écoute, à la présence et à la bienveillance, afin de créer un espace sécurisant où chacun-e peut explorer, se déposer et se reconnecter à soi.

J'enseigne avec simplicité et profondeur, portée par une joie naturelle et un enseignement nourri par des années d'exploration, de pratique et de transmission. Mes propositions s'adressent à tous les âges et tous les niveaux, dans une ambiance chaleureuse et profondément humaine.

www.namaomyoga.com



Romain Gouyet

Praticien en massage & Ayurveda (intervenant extérieur).

Romain Gouyet est diplômé en massages bien-être et Ayurveda, proposant des soins personnalisés dans une approche attentive, bienveillante et centrée sur l'écoute du corps et de l'esprit.

Sur place, il proposera des massages en **option** pendant la retraite, conçus comme de véritables temps de pause, de relaxation profonde et

de reconnexion à soi.

Ses prestations s'inscrivent dans une logique de bien-être accessible, respectueuse et personnalisée, en écho aux pratiques de yoga, de méditation et de conscience corporelle proposées tout au long du week-end.

Les massages sont à réserver directement avec Romain. (Tarifs plus bas)

Pour réserver : 06 56 69 22 96 / www.romain-gouyet.com /

4. Lieu d'accueil, hébergement et accès



Le week-end se déroule au **Centre Colline et Cyprès**, un lieu de retraite au cœur de la **Drôme Provençale**, à Dieulefit, dans un cadre naturel calme et ressourçant. Entouré de collines et de sentiers, ce centre offre un espace propice à la détente, à la présence et à l'ouverture intérieure.



Le lieu est chaleureux et convivial, avec plusieurs **chambres individuelles**, une chambre double et une chambre couple, deux grandes salles de bain et 3 WC. Une grande terrasse ouverte sur le jardin, une yourte lumineuse dédiée aux pratiques de yoga et de méditation, ainsi que des espaces communs pour partager les repas et les moments ensemble.



Toutes les activités, méditation, yoga, marches dans la nature, ainsi que l'hébergement et les repas se déroulent **sur place**, favorisant une immersion réelle dans la nature et la douceur du rythme du week-end.



La piscine en libre accès (si par chance celle-ci est en route en ce début de printemps, prenez vos maillots au cas-où, cela **n'est pas garantie ni inclus** dans le séjour mais un petit plus qui fait plaisir si nous pouvons l'utiliser en ce début mai 😊) !



CENTRE COLLINE ET CYPRES

462 Chemin du Satelas
26220 Dieulefit

Dieulefit est situé à 30 km à l'est de Montélimar. Accès en train : Gare de Montélimar puis Car jusqu'à Dieulefit (ancienne gare) où nous viendrons vous chercher : horaires de car <https://www.laregionvoustransporte.fr/lignes/d35-montelimar-dieulefit-valreas>

⚠ *Je ne peux pas vous récupérer à Montélimar, seulement à Dieulefit.*

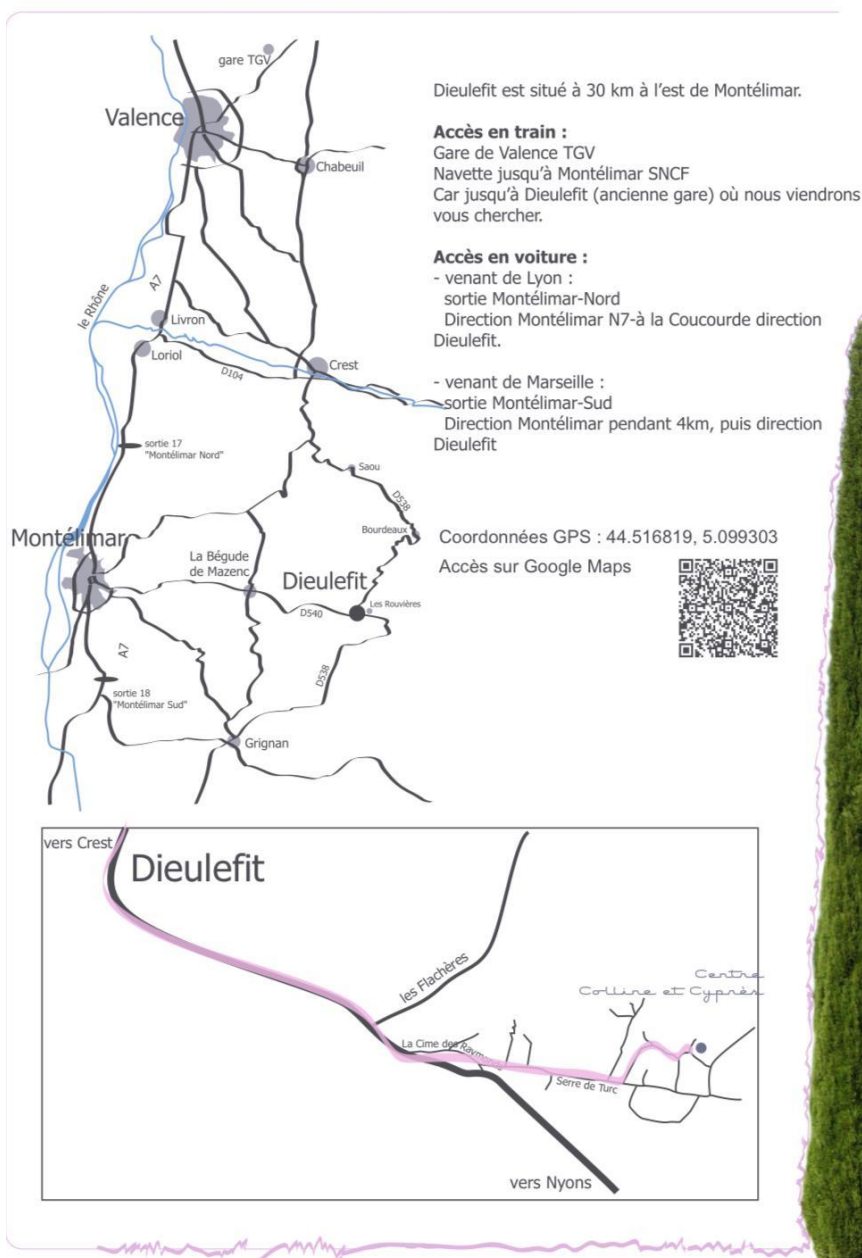
Accès en voiture :

venant de Lyon : sortie Montélimar-Nord Direction Montélimar N7-à la Coucourde direction Dieulefit.

Venant de Marseille : sortie Montélimar-Sud Direction Montélimar pendant 4km, puis direction Dieulefit.

Centre Colline et Cyprés

Lieu résidentiel conciliant travail sur soi et détente intérieure



5.Repas 🍽️

Des repas simples et nourrissants viendront soutenir l'énergie du groupe. La cuisine se fera dans un esprit agréable et familial : chacun pourra participer à sa façon, aider à la cuisine, mettre la table, débarrasser et ranger, dans la joie du partage.

- 🙏 Merci de me signaler toutes allergies ou intolérances alimentaire via le formulaire d'inscription afin que je puisse m'adapter au mieux et vous contacter à ce sujet si besoin.
- Je vous invite également à **prévoir vos propres encas ou besoins spécifiques** (snacks, compléments alimentaires, etc.) si nécessaire, en fonction de vos habitudes personnelles ou de vos allergies et intolérances.



6. Tarifs

Tarifs du week-end

Week-end complet comprenant : L'organisation, toutes les pratiques, les repas et l'hébergement (Des chambres individuelles, une chambre couple et une chambre double).

Le règlement se fera en trois parties pour pouvoir régler distinctement : les enseignements, le logement et la nourriture.

Les tarifs sont pensés pour être justes et accessibles, trois options s'offrent à vous :

- ❖ **Tarif solidaire** : 320 €
- ❖ **Tarif intermédiaire** : 340 €
- ❖ **Tarif soutien** : 360 €

*Le tarif est calculé au plus juste pour tout ce qui est inclus, toutefois si l'aspect financier représente un obstacle, n'hésitez pas à **me contacter en amont** afin que nous puissions voir ensemble ce qui est possible selon les inscriptions pour trouver un équilibre.*

- ♦ Un acompte de 90 € est demandé **à l'inscription**, le solde est à régler à l'arrivée, (voir formulaire pour les modalités).

Massage en Option à réserver directement à Romain qui se déplacera sur place :

www.romain-gouyet.com / 06 56 69 22 96

45 mn : 50 €

8. Modalités d'inscription et d'annulation

✨ Pour préserver l'énergie intime et conviviale du groupe, les places sont limitées :

- 5 à 8 personnes

Conditions d'annulation

✨ De mon côté :

- La retraite sera confirmée dès que le nombre minimum de **5 participant-es** est atteint.
- Si ce seuil n'est **pas atteint**, la retraite sera annulée et **votre acompte de 90 € vous sera intégralement remboursé-e**.
- Le nombre total de participant-es est limité à **8 maximum**, pour garantir un cadre intime et de qualité.

👥 De votre côté :

- Un **acompte de 90€** est demandé à l'inscription
- Cet acompte est **non remboursable**, sauf en cas d'annulation de ma part. (ou situation à caractère exceptionnel avec justificatif).
- Le **paiement de l'acompte** se fait par **virement bancaire** (coordonnées transmises à l'inscription).
- Le **solde** est à régler **à l'arrivée**.

9. Infos pratiques

✓ Inclus dans la retraite :

- Un accompagnement quotidien
 - Des pratiques variées : **yoga, méditation, ateliers, balades en nature, pranayamas...**
 - **Repas végétariens** équilibrés.
 - Tapis de yoga
 - Coussin de méditation
-

🧰 Ce que vous devez prévoir :

- Vos affaires **personnelles** :
 - ❖ Carnet & stylos
 - ❖ Lecture si vous aimez ça 😊
 - Votre **nécessaire de toilette**
 - **Parure de lit et serviette de bain.** (Si pas possible me contacter, il y a des solutions 😊)
 - Votre maillot de bain et serviette de plage si jamais la piscine est ouverte
 - Des **vêtements confortables** pour les pratiques en intérieur & extérieur
 - Une **paire de chaussons/pantoufles** pour les espaces communs
 - Des **vêtements chauds** (au cas où la fraîcheur nous surprend !)
 - Des **vêtements léger** (au cas où la chaleur nous surprend !)
 - Une **paire de chaussures adaptées aux balades en nature**
 - **Une gourde et petit sac à dos**
 - Un **tupperware pour alléger votre dimanche soir** (en fonction des restes, si disponibles)
-

✗ Prestations non incluses :

- Vos affaires personnelles
- Toute **assurance personnelle**
- **Le transport** jusqu'au lieu de la retraite
- Tout ce qui n'est **pas explicitement mentionné comme inclus**

Signature :

Pour toute inscription, je certifie remettre à l'organisatrice le formulaire et cette brochure explicative signée, précédée de la mention « lu et approuvé », ensuite le RIB vous sera envoyé et vous pourrez procéder au paiement de l'acompte de 80 €.

Nom :

Date :

Signature :

“Lu et approuvé”