



Séjour Yoga, Nature & Création :

Un Temps pour soi

Respirer, bouger, s'ancrer, créer : une parenthèse de douceur et de bien-être

✦ 19 Octobre au 23 Octobre 2026 : 5 jours / 4 nuits

✦ Domaine provençal 26220 Dieulefit, à 35 min de Montélimar

Offrez-vous une parenthèse hors du temps pour vous reconnecter à vous-même, à votre corps et à la nature. Ce séjour allie pratique quotidienne de yoga, créativité et immersion dans un environnement paisible, propice au ressourcement et à la détente.

Chaque journée sera rythmée par des séances de yoga en conscience, favorisant le mouvement, la respiration et l'écoute de soi.

Dans une dimension artistique et inspirante, vous participerez à :

- un **atelier terre**, pour explorer le contact et le modelage de la matière ;
- une balade de **cueillette sauvage** suivie d'un **atelier végétal**, autour de la création et de l'expression artistique en lien avec la nature ;
- une marche en nature, pour s'imprégner pleinement de la région et son environnement.

Le Domaine Provençal est situé à seulement 2 minutes à pied du centre de Dieulefit, vous laissant la liberté de découvrir ce charmant village provençal, ses ruelles, ses artisans et son marché local.

Vous serez accueillis dans un camping privatisé pour notre groupe, calme et verdoyant avec accès à la piscine chauffée, idéal pour ralentir et prendre soin de vous. L'hébergement se fait en cottage confortable, avec :

- chambre individuelle ;
- salle de bain partagée pour deux personnes ;
- petite cuisine entièrement équipée dans chaque cottage ;
- piscine couverte et chauffée accessible durant le séjour.


✦ Une invitation à ralentir, à créer, à respirer pleinement et à cultiver un lien plus profond avec soi-même dans un cadre naturel et inspirant.

Au programme :

Yoga (mouvements, āsanas), méditation, pranayamas, relaxation sonore, cercles à thèmes et marche en nature.

Dimension artistique : Atelier Terre - poterie, cueillette de plantes sauvages et création végétale. Un espace pour ralentir, créer, se reposer et se recentrer, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.


Ce que vous vivrez

 Yoga

 Méditation


 Pranayamas (exercices de respiration)

 Relaxation sonore


 Marche en nature


 Atelier Terre

 Cueillette Sauvage

 Cercles à thèmes

 Atelier Végétal

 Piscine chauffée

 Chambres individuelles

Salle de bain partagée – Cuisine équipée



(Programme détaillé plus bas).

La retraite et ses informations



- 1: Le programme
- 2: Les activités
- 3 : Les intervenantes
- 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
 - Tout au long du séjour, les activités programmées seront ponctuées de moments de sensibilisation au souffle, à la qualité de présence et à l'ancrage.
 - Les repas d'accueil et de clôture sont inclus dans le séjour. Les autres repas sont laissés en autonomie afin que chacun puisse respecter son rythme et ses besoins alimentaires. Vous disposez d'une cuisine équipée dans vos hébergements ainsi que de commerces et restaurants accessibles à 4 minutes à pied (détails plus bas).
-

Lundi 19 Octobre : Accueil & ouverture

- Arrivée au Domaine provençal possible entre **11h et 16h** : installation, piscine, premiers échanges, déjeuner sortie du sac selon les arrivées de chacun? 🏠 🧳
- **16h** : Cercle et cérémonie de bienvenue suivis d'une séance de **Yin Yoga** pour s'ancrer et se déposer
- Dîner partagé inclus 🍷 🍽️

En cas d'arrivée après 16h, n'hésitez pas à me contacter. Nous trouverons ensemble le meilleur moyen pour que vous nous rejoigniez en toute souplesse.

Mardi 20 Octobre : Nature & ressourcement

- 8h00 : Réveil yogique et Pranayamas
 - Petit déjeuner
 - 11h00 Marche et Méditation en **nature** 🌿
 - **Pique nique sortie du sac**
 - Retour au lieu de séjour dans l'après-midi
 - **18h : Yoga**
 - Dîner 🍷
-

Mercredi 21 Octobre : Créativité et relaxation

- 7h30: **Réveil yogique et méditation**
- Petit déjeuner 🍷

- Temps personnel
 - 10h30 : **Hatha Yoga**
 - Déjeuner
 - **14h - 17h : Atelier Terre**
 - 19h Dîner
 - Soirée **relaxation sonore**
-

Jeudi 22 Octobre : Connexion à la nature

- 8h: **Réveil yogique et pranayamas**
 - Petit déjeuner 🍷
 - Temps personnel
 - Déjeuner
 - **14h – 17h : Cueillette sauvage et atelier végétal**
 - Dîner
 - Soirée **Yin Yoga**
-

Vendredi 23 Octobre : Clôture et départ

- **7h30 : Hatha Yoga**
- Petit déjeuner 🍷
- Découverte du marché de Dieulefit, visite de la vieille ville
- Déjeuner partagé de départ inclus
- **Cercle et cérémonie de fermeture**
- Rangement, dernier moment de partage, piscine
- Entre 16h et 18h Départs

2. Activités

Tout au long du séjour, vous serez invité·e·s à explorer différentes pratiques douces et profondes, mêlant corps, cœur, nature, créativité 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.

Marche en nature


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.

 **Relaxation sonore** : Un espace de repos et de présence, soutenu par les sons et les vibrations, propice au lâcher-prise et à l'apaisement.

Cercles à thèmes

Des espaces pour se déposer, respirer ensemble, ralentir, découvrir des exercices d'introspection, partager et explorer en douceur les aspects du yoga au-delà des asanas.

 **Atelier Terre** : un moment pour explorer sa créativité, lâcher prise grâce à la terre en mêlant imaginaire, modelage et création collective.

 **Cueillette sauvage et atelier « Corps végétaux »** : une balade pour rencontrer les plantes de la Drôme ainsi qu'une cueillette qui servira à créer des impressions végétales sur tissu. Un moment de créativité et de découverte à l'intention de nos cinq sens.

Temps personnel :

Balades, lectures, accès à la piscine, cuisine, achats, temps d'échanges, temps de silence, un espace à explorer 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 séjour est avant tout un espace de liberté, de partage, d'écoute de soi et de respect de chacun·e.

3.Intervenantes



Léonie Marie

Organisatrice de la retraite et enseignante - Professeure 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 séjour, 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

Chloé Dehoux

Créatrice de Poteries buissonnières et animatrice d'ateliers terre

(intervenante extérieure).

Passionnée par la terre et la création, je réalise des pièces utilitaires et décoratives en céramique et j'anime des ateliers de modelage et de découverte du tour. Après une carrière de professeure des écoles, j'ai choisi de me consacrer pleinement à la céramique, en conservant ce qui m'anime : la transmission et le plaisir de créer ensemble.

Mes ateliers invitent à ralentir et à explorer sa créativité dans un cadre

bienveillant et accessible à tous. Le travail de la terre offre une expérience sensorielle apaisante, où le geste, la matière et l'imagination se rencontrent.

Lors de ce séjour, je vous proposerai un temps de découverte et de modelage, une parenthèse créative pour laisser s'exprimer votre imagination et profiter pleinement de l'instant présent.

Instagram : @poteriesbuissonnieres



Charlotte Gautier Van Tour

Plasticienne, lauréate du prix Coal 2025 pour l'art et l'environnement.

(intervenante extérieure).

Je m'intéresse aux événements qui peuplent nos écosystèmes et je m'allie aux algues, aux végétaux et aux microorganismes. Mes œuvres sont pensées comme des surfaces d'interaction qui révèlent des liens invisibles et montrent la symbiose entre différentes espèces. Artiste jardinière, laborantine et cuisinière, je donne naissance à des œuvres dans une perspective d'hospitalité, d'écoute, de soin et de régénération. Je me forme depuis 2025 à l'institut Français d'herboristerie et je

donne des ateliers mêlant cueillette, botanique et Arts plastiques. Je proposerai lors de la semaine de stage une balade pour rencontrer les plantes de la Drôme ainsi qu'une cueillette qui servira à créer des impressions végétales sur tissu. Un moment de créativité et de découverte à l'intention de nos cinq sens.

www.charlottegautiervantour.fr

instagram : @charlottegautiervantour

4. Lieu d'accueil, hébergement et accès



Le séjour se déroule au **Domaine Provençal**, un camping situé au cœur de la Drôme, à **Dieulefit**, charmant village niché dans un environnement naturel calme et ressourçant. Le site sera entièrement privatisé pour notre groupe.

Vous serez hébergés en **chambre individuelle au sein de cottages partagés**, confortables et chauffés. Chaque cottage accueille de deux à quatre participants, offrant un équilibre idéal entre intimité et convivialité.

Les salles de bain sont partagées entre deux personnes :

- Cottage de 2 personnes : 1 salle de bain
- Cottage de 4 personnes : 2 salles de bain

Chaque cottage dispose également d'une cuisine entièrement équipée.

Vous pourrez profiter de l'accès à la **piscine chauffée**, et les pratiques se dérouleront dans une belle salle lumineuse dédiée au yoga et à la méditation.



Adresse du séjour :

Domaine Provençal
3 chemin de la Bicoque
26220 Dieulefit – France

Accès

Dieulefit est situé à environ 30 km à l'est de Montélimar.

En train

Prenez le train jusqu'à Montélimar. Depuis la gare de Montélimar, prendre le car jusqu'à l'arrêt **Dieulefit : Ancienne Gare**, situé à quelques pas du Domaine Provençal.

Horaires des cars :

<https://www.laregionvoustransporte.fr/lignes/d35-montelimar-dieulefit-valreas>

Je ne pourrai pas assurer de navette depuis Montélimar. Merci de prendre le car jusqu'à Dieulefit. Depuis la gare de Dieulefit, le domaine est à quelques pas.

Un groupe WhatsApp sera créé avant le séjour afin de faciliter l'organisation du covoiturage entre participants.

En voiture**Depuis Lyon :**

- Sortie Montélimar-Nord
- Direction Montélimar (N7)
- À La Coucourde, suivre la direction Dieulefit

Depuis Marseille :

- Sortie Montélimar-Sud
- Direction Montélimar pendant environ 4 km
- Puis suivre la direction Dieulefit

À votre arrivée, un parking gratuit est disponible sur place.



5.Repas 🍴

Repas d'accueil et de départ inclus et partagés en groupe.

Le reste des petits-déjeuners, déjeuners et repas du séjour sont volontairement laissés libres afin que chacun puisse respecter ses envies, son rythme et ses habitudes alimentaires.

Au choix, possibilité de se retrouver et partager ou de manger au calme ; nous disposons d'assez d'espaces pour satisfaire les besoins de chacun.

Chaque cottage dispose d'une cuisine entièrement équipée, et les commerces (Super U, épicerie bio, boulangerie), ainsi que le marché de Dieulefit (petit marché le mardi matin, grand marché le vendredi matin) et restaurants sont accessibles à seulement quelques minutes à pied.



6. Tarifs

Le séjour comprend l'organisation, l'ensemble des pratiques et ateliers, les repas d'accueil et de départ, ainsi que l'hébergement.

Le règlement de l'hébergement se fera directement auprès du Domaine Provençal.

Tarif = 1 + 2

- 1 - Tarif de l'hébergement (4 nuits) : **340 €**
- 2 - Tarif de la partie stage (5 jours), incluant l'organisation, les enseignements, les ateliers, les sorties et deux repas : **450 €**

- **Tarif total du séjour : 790 €**

Le tarif a été calculé au plus juste au regard de l'ensemble des prestations proposées. Toutefois, si l'aspect financier représente un frein à votre participation, n'hésitez pas à me contacter en amont. Selon les possibilités et le nombre d'inscriptions, nous pourrions étudier ensemble une solution adaptée.

- ◆ Un acompte de **90 €** est demandé à l'inscription, une fois la retraite validée. Le solde du stage sera à régler à l'arrivée (voir les modalités dans le formulaire).
- ◆ Le règlement de l'hébergement, d'un montant de **340 €**, sera à effectuer au Domaine Provençal, une fois la retraite validée, selon les modalités qui vous seront communiquées.

8. Modalités d'inscription et d'annulation

Conditions de validation

- ✨ Le séjour sera validé à partir de **10 inscriptions**.
- ✨ Si le nombre minimum de participant-es n'est pas atteint, la retraite sera annulée et les personnes inscrites en seront informées dans les meilleurs délais. **Aucun acompte ni frais d'hébergement ne seront alors dus.**

Conditions d'annulation

✨ De mon côté

- La retraite sera confirmée dès que le nombre minimum de 10 participant-es sera atteint.
- Si ce nombre est atteint avant le **15 septembre**, la retraite sera officiellement confirmée et nous pourrons procéder au **règlement de l'hébergement ainsi qu'au versement de l'acompte**.
- En cas d'annulation de ma part après confirmation de la retraite, l'intégralité des sommes versées sera remboursée.
- Le solde du séjour sera à régler à l'arrivée.

👉 De votre côté

- Un acompte de **90 € sera demandé lors de l'inscription, une fois la retraite validée**.
- Cet acompte est **non remboursable**, sauf en cas d'annulation de ma part ou dans une situation exceptionnelle dûment justifiée.
- Le paiement de l'acompte s'effectue par virement bancaire (coordonnées transmises lors de l'inscription).
- **Le solde du séjour est à régler à l'arrivée.**
- **Le règlement de l'hébergement (340 €)** devra être effectué une fois la retraite validée et au plus tard le 25 septembre directement auprès du Domaine Provençal, les modalités de paiement vous seront communiquées.
- Le montant de l'hébergement est **non remboursable**. En cas d'annulation de votre part pour un motif exceptionnel, l'assurance de votre carte bancaire pourra éventuellement prendre le relais. Le lieu d'accueil pourra alors vous fournir un justificatif sur demande.
- Tous les paiements effectués dans le cadre de cette retraite pourront faire l'objet d'une facture sur simple demande. N'hésitez pas à me la demander si vous en avez besoin.

✨ *En cas d'empêchement, vous avez également la possibilité de céder votre place à une autre personne, sous réserve de m'en informer au préalable et de valider ensemble cette modification.*

9. Infos pratiques

✓ Inclus dans la retraite :

- Un accompagnement quotidien
 - Des pratiques variées : **yoga, méditation, ateliers artistiques, marches en nature, pranayamas...**
 - **Deux Repas végétariens** équilibrés (Arrivée et Départ).
 - Tapis de yoga (vous pouvez tout de même prendre votre matériel pour plus de confort).
 - **Parure de lit et serviette de bain**
-

🧰 Ce que vous devez prévoir :

- Vos affaires **personnelles** :
 - ❖ Carnet & stylos
 - ❖ Lecture si vous aimez ça 😊
 - Votre **nécessaire de toilette**
 - Votre maillot de bain et serviette de plage pour la piscine.
 - Des **vêtements confortables** pour les pratiques en intérieur & extérieur
 - Coussin de méditation zafu, bolsters pour la pratique du Yin pour plus de confort (optionnels).
 - Une **paire de chaussons/pantoufles** pour les espaces communs et votre cottage.
 - Des **vêtements chauds** pour la fraîcheur !
 - Des **vêtements légers** (au cas où la chaleur nous surprend !)
 - Une **paire de chaussures adaptées aux marches en nature**
 - **Une gourde et petit sac à dos**
-

✗ Prestations non incluses :

- Vos affaires personnelles
- Toute **assurance personnelle**
- **Le transport** jusqu'au lieu de la retraite
- Les repas hors le repas d'accueil et de clôture
- Tout ce qui n'est **pas explicitement mentionné comme inclus**

Pour toute inscription, merci de lire attentivement cette brochure, puis de me contacter pour un premier échange. Le bulletin d'inscription vous sera ensuite envoyé.

Nom :

Date :

Signature :

“Lu et approuvé”