

Voyage au cœur des sens

Retraite
d'automne
pour se
libérer &
se révéler

du
7 au 9
novembre
2025

Charousse, Drôme





Imaginez un instant...

Un lieu préservé, niché au creux des falaises, au cœur de la Drôme, où la nature déploie ses couleurs d'automne et où la maison de Charousse, avec sa cheminée crépitante, vous accueille comme un cocon. Ici, pas de téléphone, pas d'agenda surchargé : juste l'espace et le temps pour réveiller vos sens, libérer, apaiser votre corps et votre esprit.



SE
NOURRIR

EXPL
ORER



RES
SENTIR

Pendant ce weekend, Johanna et Amandine vous guideront à travers des pratiques douces et profondes :

- *Yoga (Hatha & Yin) pour ancrer le corps,*
- *Méditations sensorielles (silence, sons, vibrations),*
- *Voyage sonore pour voyager en conscience,*
- *Pratiques de libération (danse, contact avec la nature, méditation en mouvement, auto-massage etc.),*
- *Randonnée immersive pour s'imprégner des paysages,*
- *Alimentation saine et naturelle, préparée avec amour.*

En plein éveil des sens, nous ressentirons avec tous nos corps (physique, mental, émotionnel, énergétique).

Une ambiance intime et bienveillante, pour déconnecter du monde et se reconnecter à soi.

Parce que parfois, il suffit de ralentir pour tout transformer.



Pharmacienne de formation, j'ai eu à coeur d'élargir mon champ d'actions et de connaissances pour oeuvrer autrement à l'état de Santé.

L'approche préventive et les outils naturels de la naturopathie m'ont séduite tout comme sa philosophie holistique, laquelle suppose la considération de l'Etre dans ses dimensions physique, psychique et spirituelle.

Formée au massage du ventre Chi Nei Tsang, je pratique aussi la Biodanza, le Tantra et le Tambour, autant de pratiques qui s'adressent au corps et au coeur et participent au bien-être.

Je m'appelle Johanna aka Joy Yoga et j'enseigne le hatha et le yin yoga à Lyon. D'abord spécialisée dans le yoga thérapeutique, j'ai à cœur d'accompagner les pratiquants dans un mieux-être et dans la prise en main de leur santé globale.

En 2020, je découvre le pouvoir du son et des vibrations ainsi que la pratique des rituels chamaniques. Je comprends alors que la guérison ne passe pas que par le corps et l'énergie mais aussi par la magie des rituels, la puissance de l'intention, la connexion au vivant, à la nature qui nous entoure, aux éléments.



NOURRITURE DU CORPS

*Nous nous nourrirons en conscience de ce que nous offre
la terre, et de ce que nous partage l'Homme.*

*Alimentation bio, vivante, végétarienne, locale et de
saison.*

*Chaque repas est préparé avec soin par l'équipe de la
maison.*



HÉBERGEMENT

*Charousse est une maison familiale et rustique.
Les chambres sont composées de 2 à 4 lits et les salles de
bain sont partagées (5 douches, 3 toilettes).*



MATÉRIEL

*Tapis de yoga, couvertures de méditation... tout ce dont vous avez besoin pour prendre soin de vous et déconnecter !
Vos tambours, hochets, objet(s) de reliance si vous en avez et si cela vous parle...*

AMBIANCE DU LIEU

Les téléphones captent peu dans la maison, mais un fixe est disponible sur demande, tout comme la wifi.



TRANSPORT

*Charousse est situé à 1h45 de Lyon en voiture. En train, se rendre à Valence puis au choix : bus, train vers Crest ou taxi.
Nous vous communiquerons la liste des participants pour organiser vos co-voiturages.*



TARIF

300€ tout inclus (stage, hébergement, repas et tisanes maison...) .

RÉSERVATION

Par mail à joyyogalyon@gmail.com ET amandine.tourmente@gmail.com

Un chèque d'acompte de 110€ est demandé pour réserver votre place, il n'est pas remboursable. Le reste (190€) sera réglé sur place à l'arrivée.



*Un weekend pour
voir, toucher,
goûter, écouter
et sentir la vie
autrement!*

