

Bienvenue dans nos séjours yogiques au cœur des Cévennes

Séjour 1 :
17/04 au 19/04/2026

Mobilité

260€*

Retrouver un corps libre, fluide et habité

Ce séjour est dédié à celles et ceux qui souhaitent :

- remettre du mouvement là où le corps s'est figé
- retrouver confiance, amplitude et sensation de sécurité dans le geste
- mieux comprendre les liens entre corps, système nerveux et émotions



Au fil des pratiques, des transmissions et des temps d'intégration, le mouvement devient plus conscient, plus doux et plus vivant.

Demander le programme complet et détaillé de ce séjour sur simple demande
06 99 84 80 70 ou par mail **corayogaveda@gmail.com**

Séjour 2 :
23/05 au 25/05/2026
Détox physique & mentale

Alléger le corps, clarifier l'esprit

Une invitation à ralentir profondément pour :

- relâcher les surcharges physiques et mentales
- apaiser le système nerveux
- créer de l'espace intérieur



Les pratiques, les satsangs et l'alimentation sont pensés pour soutenir une détox globale, respectueuse du corps, des émotions et des rythmes naturels.

Demander le programme complet et détaillé de ce séjour sur simple demande
06 99 84 80 70 ou par mail **corayogaveda@gmail.com**

Séjour 3:
27/06 au 29/06/2026
Happy Yoga

Cultiver la joie simple d'habiter son corps

Un séjour pour nourrir :

- la joie
- la vitalité douce
- le plaisir du mouvement et de la présence



À travers un yoga accessible, des temps de partage et des explorations sensibles, nous cultivons un état de légèreté, de lien et de sécurité intérieure, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Demander le programme complet et détaillé de ce séjour sur simple demande
06 99 84 80 70 ou par mail **corayogaveda@gmail.com**

Le lieu & l'hébergement

Les séjours ont lieu dans un lieu calme et inspirant au cœur d'une vallée forestière isolée, propice au repos et à la reconnexion.

MAS de GENTIL - 1786 Chemin de la route vieille -30170 Cros

- Chambres partagées
- Espaces intérieurs et extérieurs pour se poser, lire, écrire ou simplement dormir

Les repas

Les repas sont :

- préparés sur place
- à base de produits régionaux et de saison
- pensés en accord avec la thématique de chaque séjour, végétarien ou pas (selon intolérance) sur demande

Certains repas peuvent être vécus comme de véritables expériences sensorielles, notamment des repas dans le noir, pour affiner les sens et l'écoute intérieure.

Activités proposées pendant le séjour

En plus des pratiques de yoga et des satsangs, différentes activités viennent soutenir l'intégration et la détente :

- randonnée douce dans la nature
- création de mandalas
- travail créatif avec perles
- temps libres pour se reposer, lire, écrire, ne rien faire
- *massages ayurvédiques possibles sur réservation préalable*

Chacun·e est libre de participer selon son énergie et ses besoins.

Ces séjours sont une invitation à ralentir :

à sortir du rythme habituel

à écouter le corps

**à comprendre ses fonctionnements profonds
et retrouver une relation plus douce à soi-même**



L'enseignante

Enseignante de yoga depuis plus de 10 ans, Corinne propose une approche douce, consciente et intégrative, à la croisée du yoga traditionnel, de l'Ayurveda et des neurosciences.

Formée en France (Institut National Français de Yoga, travail du souffle avec Boris Tatzky), puis à l'international en Ayurveda (école canadienne) et en neurosciences appliquées au yoga, elle poursuit aujourd'hui une formation avancée de 200h en Inde auprès de Maitri, fondatrice de Yoga & Vedas.

À travers cette filiation vivante, elle transmet un yoga enraciné dans le Sanātana Dharma, nourri par le Yoga Sūtra de Patañjali, le vinyasa, le travail du souffle et une compréhension fine du système nerveux.

Son enseignement vise à rendre le yoga accessible, à soutenir la régulation du corps et des émotions, et à cultiver une relation plus consciente et apaisée à soi-même.

Vous avez des questions ?

David est à votre disposition par téléphone au **06 99 84 80 70** ou par mail à l'adresse **corayogaveda@gmail.com**, pour répondre à vos questions.

Vous pouvez également vous reppotez à la **rubrique FAQ** ci-dessous.

Récapitulatif

4 REPAS- 2 Petits déjeuners
2 NUITS en chambres partagées
2 SEQUENCES de YOGA chaque jours
Activités multiples

Tarifs :

260€

FAQ – Questions fréquentes

Ces séjours sont-ils accessibles à tous les niveaux ?

Oui.

Les séjours sont ouverts à tous les niveaux, y compris aux personnes débutantes. Les pratiques sont proposées avec des adaptations et une écoute attentive du rythme de chacun·e.

Y a-t-il des contre-indications ?

Il n’y a pas de contre-indication particulière, sauf pour les femmes enceintes de plus de 3 mois, pour lesquelles ces séjours ne sont pas recommandés.

En cas de doute ou de condition spécifique, n’hésitez pas à nous contacter avant l’inscription.

Faut-il être souple ou sportif ?

Absolument pas.

Le yoga proposé n’est pas une recherche de performance, mais une exploration consciente du mouvement, du souffle et de la présence.

Les activités sont-elles obligatoires ?

Non.

Chaque séjour respecte les besoins de repos et d’autonomie. Les temps libres font pleinement partie de l’expérience.

Les massages sont-ils inclus ?

Les massages ne sont pas inclus dans le tarif du séjour, mais peuvent être réservés à l’avance, selon disponibilité.

Les repas sont-ils adaptés aux thématiques ?

Oui.

Les repas sont préparés sur place, avec des produits régionaux, et pensés en cohérence avec la thématique du séjour et les principes de l’Ayurveda.

Les draps sont ils à prévoir par nos soins ?

Oui, par soucis d’hygiène, draps et serviettes sont à prévoir par vos soins.

Les déplacements sont ils compris dans le prix ?

Non.

Chacun est libre d’arriver par ses propres moyens sur les lieux.