Yoga et Thérapie du Froid avec Silvia Di Rienzo et Julien Provenzano

Dates : Vendredi 18-Samedi 19-Dimanche-20 Novembre 2022

Dans le Parc Naturel du Mercantour, **Saint Dalmas le Selvage**, Alpes Maritimes

Julien et **Silvia** vous invitent à leur retraite **Yoga et Thérapie du Froid** dans le village de Saint Dalmas le Selvage (vallée de la Tinée), village d'une centaine d'habitants, niché à 1500 mètres d'altitude dans le beau Parc Naturel du Mercantour.

Une immersion de 3 jours autour du soin et de l'introspection. Au programme : pratique du yoga, thérapie du froid, balade en nature, repas bios et végétariens.

<u>Le lieu</u>

Le logement se fera sur place, au village, en chambre partagée (pas plus de 2 personnes par chambre). Possibilité de privatiser une des 2 chambres doubles disponibles chez Lydia moyennant un supplément de 60 euros. Nous limitons le nombre de participants à 6. Pour privilégier l'espace, et pour que Silvia et moi puissions vous apporter le plus d'attention possible.

Le Shala (lieu de la pratique) se fera chez Lydia, le lieu est un bijou tout en bois situé à 50 mètres à pied de la Maison Achillée.

Programme

Matin :

- **Vinyasa Krama Yoga** Cette méthode conçue par le père du yoga moderne S.T. Krishnamacharya consiste en la création de séquences harmonieuses et sur mesure pour le pratiquant selon ses conditions psychophysiques. Le Vinyasa Krama se traduit par une séquence de postures (asanas) conçues intelligemment autour d'un focus anatomique et thérapeutique spécifique. Il s'agit d'un cours complet qui allie posture, mouvements, pranayama (technique de respiration), méditation et relaxation.
- **Breath Work et exposition au froid** : Techniques de respirations issues de la méthode Wim Hof, couplées avec une immersion en rivière chaque matin. Des protocoles qui vous amènent au calme et à l'introspection. Tout en vous amenant des bienfaits physiologiques reconnus et essentiels comme l'équilibrage du système nerveux autonome, la réduction des inflammations, le renforcement de la réponse immunitaire, la baisse de l'acidité dans le corps. On dit souvent qu'il s'agit d'un "Game Changer"!

Après-midi

- **Mouvements primaires** Forme de mouvement naturelle qui s'inspire des animaux et qui nous ramène à notre forme originelle de déplacement. Les mouvements animaux/primaires améliorent la force, la mobilité, la posture, le système cardiovasculaire et votre capacité à vous déplacer avec une plus grande coordination. Bouger mieux avec moins de tension.
- **Yoga Nidra et Restorative Yoga** Il s'agit de deux technique traditionnelles impliquant le repos constructif comme mode de guérison profonde. Les deux pratiques possèdent énormément de bienfaits sur tous les systèmes corps-mental. Le Yoga Nidra amène celui qui le pratique dans un état de relaxation profonde, de joie et parfois de résolution de processus émotionnels et mentaux. Le Restorative Yoga ou Yoga réparateur est une pratique qui permet de calmer le mental et d'équilibrer le système nerveux. La pratique agit positivement sur les différents systèmes : cardiovasculaire, circulatoire, nerveux, lymphatique, immunitaire, musculaire, squelettique, et endocrinien.

Les enseignants

Silvia et Julien se sont rencontrés en Inde au Shala de maitres Rolf et Marci Naujokat. Un lien s'est naturellement tissé. Ainsi que l'envie de travailler ensemble et de réunir leurs savoirs.

Julien Provenzano

Passionné de sports de combat depuis tout petit, j'ai développé en 2015, à 25 ans, une double hernie cervicale (C6-C7). C'est au même moment que je suis tombé sur ce reportage Vice parlant de **Wim Hof** et de sa technique.

Après une semaine passée en Pologne chez Wim en février 2016, mon corps était soigné et mon esprit complètement secoué. C'est là-bas, avec lui, que j'ai également commencé le **Yoga**.

Ces 2 pratiques, la méthode Wim Hof et le yoga, ne m'ont plus quittées depuis.

La même année, en 2016, je suis devenu instructeur de Firewalking après avoir passé ma certification en Suède chez Rolf et Asa Beckman, pionniers de la marche sur les braises en Europe. C'est une pratique très similaire à la méthode Wim Hof et au Yoga : calmer le mental, la reconnexion à soi même et à la respiration. Fin 2019, j'ai pu enfin partir pour aller pratiquer à Goa avec Rolf et Marci Naujokat. Des références dans le Yoga Ashtanga. Leur méthode est très différente de celle dite "traditionnelle". Leur enseignement est complètement dans la lignée de Krishnamacharya : un **yoga thérapeutique**, non pas basé sur les connaissances de l'enseignant, mais basé sur son habileté à reconnaître ce dont l'élève à besoin.Régler les problèmes physiques de manière à soigner le cœur et l'esprit.

Rentré d'Inde en juin 2020, et désireux d'aller plus loin dans mon étude de la respiration et du **bio hacking**, je me suis intéressé puis formé au programme Oxygen advantage. J'ai très vite senti que cette méthode, backée par son approche scientifique, était très complémentaire avec ma pratique et mon enseignement.

En janvier 2022, je suis devenu un **instructeur officiel** de la méthode Wim Hof.

Silvia Di Rienzo

Danseuse et chorégraphe, **Silvia Di Rienzo** évolue depuis 15 ans dans l'Ashtanga Vinyasa Yoga D'abord élève de Caroline Boulinguez à Paris et de l'école de Lino Miele à Rome, en 2010 et pendant 10 ans, de façon consistante et régulière elle voyage en Inde pour suivre l'enseignement de ses maîtres ***Rolf et Marci Naujokat*** à Goa que elle assiste en 2012 au Shala de Anjuna. En 2017, et pour 3 ans de suite, elle se rend à l'école ***KPJAI*** de Mysore (K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute) pour étudier auprès de ***Saraswati Jois***, fille de Guruji Sri K.Pattabhi Jois. Au fil des années Silvia plonge dans l'étude des textes ancestraux et dans l'exploration de méthodes

complémentaires pour approfondir les bienfaits du Repos Radical sur le système nerveux. Silvia est autorisée à l'enseignement du Yoga Restorative (lignée de Judith Lasater) et du Yoga Nidra (Yoga Nidra Network, Uma Dismore Tuli). Actuellement elle étudie et pratique la médecine Ayurvedique. L'enseignement est pour Silvia une prolongation de la pratique, un endroit de transformation puissant, un outil de guérison et une façon extraordinaire de se connecter à soi et à l'autre, pour partager cet art qui est l'union du corps-mental. Elle co-fonde et co-dirige le Ananda Kala- Shala Montreuil (www.anandakalayoga.com) avec Malena Beer et Helen Eastwood.

***

- **tarifs**

350€/ personne tout compris.
Le tarif comprend : les pratiques, l'hébergement et les repas.
Le tarif ne comprend pas : le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

- **Réservation**

Contactez nous par le moyen de votre choix:

Silvia Di Rienzo – sdirienzo@gmail.com - 06 59 60 96 89
Julien Provenzano – julien.provenzano@hotmail.fr - 06 47 87 92 94

Nous vous demandons un acompte préalable de 175 euros pour la réservation du week-end avant le 25 octobre et le solde à régler avant le 10 Novembre.

- **Annulation**

Vous pouvez annuler à tout moment votre réservation. Il se peut cependant qu'il y ait un dédommagement à prévoir pour les frais engagés.
Annulation à plus de 30 jours, remboursement total.
Annulation entre 30 et 10 jours, remboursement 50%. (remboursement total si nous trouvons un remplaçant).
Annulation à moins de 10 jours avant le séjour : le séjour est dû dans son intégralité.

- **Pour arriver**

Prendre le train jusqu'à la gare « Saint Augustin » à Nice. Puis, à 2 minutes à pieds de la gare, aller à l'arrêtt de bus « Grand Arenas » pour prendre le bus de la ligne 91 jusqu'à' à Saint Etienne de Tinée (5 minutes en voiture pour arriver à Saint Dalmas le Selvage). Julien viendra chercher en voiture les personnes arrivant à Saint Etienne de Tinée par le bus.

Le RIB pour le règlement sera communiqué par mail lors des inscriptions

AU PLAISIR DE PLONGER AVEC VOUS!