

# Yoga – Respiration – Introspection – Froid

Dates : **du vendredi 15h30 au dimanche 18h :**

**Octobre : du 14 au 16**


**Novembre : du 4 au 6 (réservé aux kinés et ostéopathes)**

**Novembre : du 18 au 20 (avec Sylvia de Paris)**

**Janvier : du 27 au 29**

**Mars : du 4 au 6 (avec Sylvia de Paris)**

**Lieu : Maison l'Ermitage, Saint Dalmas le Selvaie – Alpes Maritimes -**

 Toute l'année : dates sur demande

## **Immersion**

Julien vous invite à une immersion de 3 jours / 2 nuits dans le cadre magnifique du Parc du Mercantour, autour du soin et de l'introspection.

Au programme : pratique du Yoga biomécanique, thérapie du froid / méthode Wim Hof, pranayama, relâchement myofascial, repas bios et végétariens.

Partager un moment mémorable ensemble et apprendre à utiliser des techniques menant à mieux se comprendre. Mieux vivre !

Le groupe sera de 6 personnes maximum.

## **Pratiques proposées**

- Vinyasa Krama Yoga / biomécanique

Le Vinyasa Krama, conçu par le père du yoga moderne S.T. Krishnamacharya, consiste en la création de séquences harmonieuses et sur mesure pour le pratiquant. Cette méthode se traduit par une séquence de postures (asanas) articulées intelligemment autour d'un focus anatomique et thérapeutique spécifique. Il s'agit d'un cours complet qui allie posture, conscience corporelle, mouvements, pranayama (techniques de respiration) et relaxation.

- Exposition au froid / Méthode Wim Hof

Techniques de respiration et de concentration issues de la méthode Wim Hof et de la tradition yogique, couplées avec une immersion dans l'eau froide 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 de l'inflammation, le renforcement de la réponse immunitaire, la baisse de l'acidité dans le corps. On dit souvent qu'il s'agit d'une expérience transformatrice, hors du commun !

- 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.

- Relâchement myo fascial

- Pranayama

- Méditation / Yoga Nidra

- Ballades en pleine nature possibles depuis le lieu

### **Description du lieu du Week end**

- Le week-end se déroulera à Saint Dalmas le Sauvage, village de haute montagne situé en plein cœur du Parc du Mercantour

- Le logement se fera sur place au village en chambre partagée (pas plus de 2 personnes par chambre).

- Les repas végétariens (végan à la demande) seront préparés sur place et uniquement composés de produits frais, bios et locaux

- La pratique du Yoga et de la respiration se fera dans le shala « l'Ermitage »

Trajet : environ 1 heure 30 de Nice, et 2 heures de Monaco en voiture – Possibilité d'arriver en bus en partant de Nice Arenas – Possibilité d'arriver en avion puis de prendre le bus juste à côté de l'aéroport

### **Paielement et conditions**

Le tarif comprend :

- L'hébergement
- Les repas et boissons
- Les activités décrites dans le programme
- L'encadrement par l'intervenant diplômé

Le tarif ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous – Toutefois le covoiturage sera favorisé et un groupe sera créé WhatsApp sera créé quelques jours avant le stage.

Option possible :

1 chambre individuelle et une salle de bain attenante est disponible pour une personne désirant être seule, moyennant un supplément de 60 euros pour le séjour.

**[Prix du séjour pour la totalité 320 €uros par personne](#)**

## Réservation

Contactez-nous par le moyen de votre choix :

**Julien** pour la pratique : [julien.provenzano@hotmail.fr](mailto:julien.provenzano@hotmail.fr) - 06 47 87 92 94

**Lydia** pour la logistique hébergement, transport, repas : [lyly.dalmas@hotmail.fr](mailto:lyly.dalmas@hotmail.fr) – 06 59 17 72 20

Nous vous demandons un acompte préalable équivalent à la moitié du prix, soit **160 €** pour la réservation du week-end à adresser par chèque ou par virement à l'ordre de :

Lydia Guercini Clerc  
4 Impasse des Carrières  
98000 Monaco

IBAN : FR76 3000 3015 0500 0570 0055 789 BIC-  
Adresse Swift : SOGEFRPP

Le solde sera à régler le jour de votre arrivée.

## 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.

## A PROPOS DE JULIEN

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 un reportage Vice parlant de Wim Hof et de sa technique (lien disponible plus bas). 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 habilité à reconnaître ce dont l'élève a besoin (en utilisant les postures de la 1<sup>ère</sup> série comme cadre - en enlevant/ rajoutant des asanas selon la situation de l'élève). Régler les problèmes physiques de manière à soigner le coeur 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.

Janvier 2022, je suis devenu un instructeur officiel de la méthode Wim Hof.

### **Quelles sont mes pratiques ?**

- Les sports de combat, particulièrement le Jiu Jitsu brésilien, que je pratique depuis bientôt 10 ans. Je suis instructeur diplômé dans la méthode "Yogaforbjj" de Sebastian Brosche.

- Le Yoga, que je pratique depuis 5 ans assidument (Ashtanga principalement, à travers l'approche "Yogaworks" : intégration des principes d'alignement Iyengar/biomécanique, développement de la conscience corporelle. Mes maîtres sont Marci et Rolf Naujokat, avec qui j'ai pratiqué pendant la saison 2019/2020. J'ai passé 8 mois à Goa et suis rentré en juin 2020.

- La méthode Wim Hof : Après avoir complété les 10 semaines d'entraînement en ligne, je suis parti en février 2016 faire le "winter travel" en Pologne avec Wim Hof. 8 jours en immersion totale à apprendre de lui avec 15 autres personnes. J'enseigne la méthode activement depuis 2016 et je suis instructeur officiel depuis Janvier 2022

- La méthode Oxygen advantage : Techniques et approches respiratoires issues Buteyko visant à optimiser la physiologie. Je suis instructeur depuis novembre 2020.

- Firewalking (marche sur les braises) : Instructeur diplômé en octobre 2016 par Rolf et Asa Beckman, suédois pionniers dans le Firewalking en Europe.

### **Mots de fin**

Passionné par ce que je fais, vous proposer ce week end est une joie immense. Les valeurs que je mets en avant lors de mes interventions sont : l'écoute, la bienveillance et le dépassement de soi.

Julien

---

Lien reportage Méthode Wim Hof : <https://www.youtube.com/watch?v=VaMjhwFE1Zw>