

RETRAITE

YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID



(toute l'année, dates sur demande)

Dates : **du 17 au 19 Mai 2024**

du vendredi 16h30 au dimanche 18h00

Lieu : Maison l'Ermitage, Saint Dalmas le Selvage - Alpes Maritimes

 maisonlermitage

Plus d'infos : Julien :  +33 (0)6 47 87 92 94  julien.provenzano@hotmail.fr  julien.provenzano

YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID

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 !

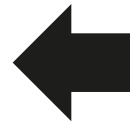
Le groupe sera de 6 personnes maximum.



YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID



PRATIQUES PROPOSÉES



- Vinyasa Krama Yoga / Biomécanique

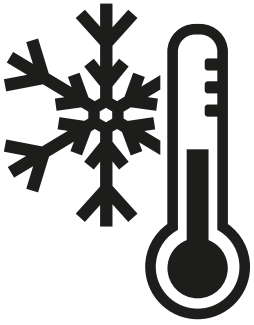
Le Vinyasa Krama, conçu par le père du yoga moderne S.T. Krishnamacharya, consiste en la création de séquences harmonieuses et sur mesure pour le pratiquant.

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.



YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID



- 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 !



YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID

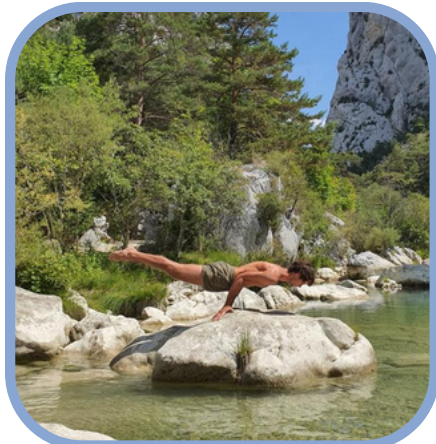


- Mouvements primaires

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



YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID

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 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.

PAIEMENT ET CONDITIONS :

- Le tarif comprend l'hébergement, les repas et boissons, les activités décrites dans le programme et l'encadrement par l'intervenant diplômé.
- Le tarif ne comprend pas le transport jusqu'au lieu de rendez-vous.

380€

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 hébergement et restauration : 135 euros

Prix du séjour cours et encadrement : 245 euros

YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID

RÉSERVATION :

Contactez-nous par le moyen de votre choix :

- Julien pour la pratique : julien.provenzano@hotmail.fr - 06 47 87 92 94
- Lydia pour la logistique hébergement, transport, repas : lyly_dalmas@hotmail.fr – 06 59 17 72 20

Nous vous demandons un acompte préalable de 190€ pour la réservation du week-end.

Le solde sera à régler le jour de votre arrivée.

Le RIB pour le règlement sera communiqué par mail lors de l'inscription.

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.

YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID

À 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 1ère 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.

YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID

QUELLES SONT SES PRATIQUES ?

- Les sports de combat, particulièrement le Jiu Jitsu brésilien, que je pratique depuis 10 ans. Je suis ceinture marron et instructeur diplômé dans la méthode "Yogaforbjj" de Sebastian Brosche.
- Le Yoga, que je pratique depuis 2016 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.



YOGA - RESPIRATION - INTROSPECTION - FROID



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>