

## Retraite Yoga Fusion en Bretagne

### Yoga & Danse Contemporaine

(yoga fusion : alliance du yoga/acro yoga, de la danse, et de l'expression corporelle)

du vendredi 18 au jeudi 24 août 2023

Ouvert aux pratiquants de yoga, et aux danseurs/danseuses (il est conseillé d'avoir déjà des bases et une pratique régulière dans un yoga dynamique de type vinyasa flow, ashtanga, yoga fusion ou hatha yoga)

#### Descriptif

Durant cette retraite en immersion au Manoir de la Fresnaye, vous ferez l'expérience du Yoga Fusion : discipline imaginée par Meryl Combettes & Charlotte Miriel, alliant yoga, danse contemporaine, expression corporelle et créativité. Meryl & Charlotte vous accompagneront vers une pratique de yoga ancrée et personnalisée en fonction de vos besoins (postures / souffle / méditation / vibration), afin de vous procurer une liberté de mouvement, une nouvelle conscience gestuelle, et des séquences personnalisées, ceci dans un esprit d'écoute, de bienveillance et de connection avec soi mais aussi avec les autres et l'environnement extérieur. Le yoga deviendra un outil merveilleux permettant à votre corps d'exprimer, avec fluidité, contrôle, et lâcher prise, vos émotions et votre créativité, notamment à travers la danse contemporaine et l'improvisation.

Les journées s'articulent de la façon suivante **entre 07h00 et 19h30**  
**Programme détaillé à la fin du document :**

- **Début de matinée :** Méditation / Pranayama / Kriya / Pratique personnelle et accompagnement individuel
- **Fin de matinée :** Atelier technique (yoga postural / danse / acro yoga / yin yoga / restaurative yoga)
- **Après-midi :** Yoga Fusion / Danse / Création / Improvisation
- **Soirée :** Mantra / Relaxation Sonore / Soirée à thème
- **Les pauses - parce que c'est aussi les vacances :** Petit déjeuner : 9h00-10h30 / Déjeuner et sieste : 12h00-15h00 / Tea Time et/ou apéro : 17h30-19h00 / Dîner 19h30 - 20h30



# Retraite Yoga Fusion en Bretagne



## *Yoga Fusion (tous les après-midi)*

### Qu'est-ce que le Yoga fusion ?

Le yoga fusion est une pratique hybride, entre yoga, acro yoga, expression corporelle et danse.

Le yoga fusion, a été imaginé au sein de l'école Nava Yoga par Meryl Combettes et Charlotte Miriel, toutes les deux enseignantes en ashtanga et vinyasa yoga, mais aussi danseuses, et chorégraphes.

C'est à travers leurs entraînements réguliers, en partner et acro yoga notamment, mais aussi à travers leur passion pour la danse en général, que Meryl et Charlotte éprouvent le besoin naturellement, de créer ensemble des «flow'régraphies», plus personnelles, expérimentales, avec une sensibilité commune.

La musique, choisie en accord avec le rythme respiratoire d'une pratique yogique, prend une part importante dans leur approche, et permet de soutenir la concentration, la respiration, et le lâcher-prise, tout en proposant à chacun un espace d'expression corporelle et émotionnelle.

Le style musical est très varié (musique classique, instrumentale, bandes originales, pop, méditative, électro), mais le rythme est volontairement marqué par des espaces de respiration, une lenteur et des repères musicaux, propices aux enchaînements de postures de yoga, et à la naissance d'une méditation créative.

Meryl et Charlotte aiment également proposer à chaque séance un temps d'expression et de création personnelle, sous forme d'exercices d'improvisation, qui permettent aux élèves de laisser leur corps et leur souffle s'exprimer librement, en solo, à deux, ou en groupe. L'autonomie, l'improvisation, et la création étant trois valeurs essentielles de cette pratique. Durant cette retraite, plusieurs séances seront dédiées à la création de flow'régraphies personnelles ou collectives

Si vous aimez le yoga, la danse, et la musique, tout en cherchant un espace pour vous détendre, et libérer vos élans créatifs et émotionnels, cette pratique est faite pour vous ! Vidéo et photos : [instagram.com/navayoga.fusion](https://www.instagram.com/navayoga.fusion)



# Retraite Yoga Fusion en Bretagne



## *Les autres pratiques de yoga (tous les matins)*

### **Cultiver une pratique personnelle au quotidien**

#### **07h00-07h30 : Kriyas, Pranayama, Méditation**

Il s'agira ici d'apaiser le corps et le mental grâce à des exercices de purification, des techniques de respiration et des séances de méditation, qui faciliteront la pratique des asanas (postures).

#### **7h30-9h00 : Pratique libre avec coaching** (en arrivée et départ libre - facultatif)

Meryl & Charlotte aideront progressivement les élèves, à acquérir une pratique du yoga plus autonome, plus personnelle, et plus consciente. Chaque élève déroulera durant cette session une série de posture, qu'il affectionne, ou qu'il souhaite travailler en particulier. Les enseignantes, pourront alors proposer des exercices personnalisés, adaptés aux capacités et aux aptitudes de chacun, ou enseigner certaines séquences pour répondre au plus juste aux besoins de l'élève. C'est un moment d'échange, où chacun peut également faire part aux enseignantes de ses envies, de ses difficultés ou de ses interrogations.

La transmission est directe du maître à l'élève comme dans la tradition. L'élève acquiert également d'avantage de liberté, en suivant le rythme que lui impose sa propre respiration, et son énergie du moment, ce qui n'est pas toujours possible dans une pratique en groupe.

Ces sessions matinales, sont en arrivée et départ libre, et ne sont pas obligatoires, il est possible si vous le souhaitez d'y venir plus tard, ou même pas du tout, pour vous reposer davantage.

#### **10h30-12h00 : Atelier technique et postural**

Une heure et demie d'atelier tous les matins pour à la fois aborder les postures de yoga dans leur contexte anatomique et biomécanique (comprendre le rôle des muscles, des alignements, l'utilisation des accessoires), mais aussi pour découvrir diverses approches du yoga : telles que le yin yoga, le restorative yoga, l'acro et le partner yoga. Car vous l'aurez compris, la particularité de l'enseignement de Meryl & Charlotte, réside dans leur approche pluridisciplinaire, mêlant le yin et le yang, mais aussi l'ancrage et le lâcher prise.

Ces ateliers seront l'occasion d'aborder quelques postures plus avancées (inversions, ouvertures de hanche, ouvertures de coeur) à travers des préparations ludiques, et des variations accessibles à tous.



# Retraite Yoga Fusion en Bretagne



## *Le lieu et les hébergements*

Manoir de Fresnaye - Réminiach (Morbihan) - [www.manoirdelafresnaye.fr](http://www.manoirdelafresnaye.fr)

### Un domaine de 6 hectares en pleine nature

Nous vous accueillons durant l'été 2023, dans un lieu magique, que certains reconnaîtrons déjà. C'est dans ce manoir du 15ème siècle au coeur de la Bretagne, que fût tourné en 2021 «En Corps» le dernier film de Cédric Klapisch. A l'instant même où Meryl et Charlotte visionnèrent ce merveilleux film au cinéma, sur la danse contemporaine, et découvrirent le Manoir de la Fresnaye, elles décidèrent d'y emmener un jour les élèves pour un moment d'immersion profond dans le yoga, la danse et la création.

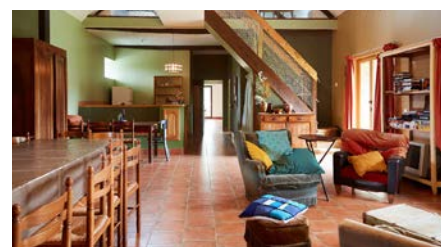
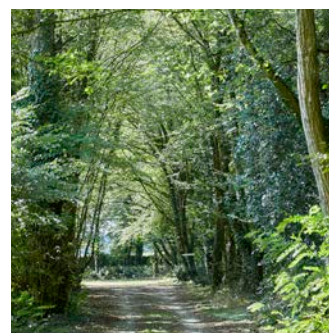
Logé au coeur d'un parc de 6 hectares, nous aurons à notre disposition, pour pratiquer, créer, et flâner, une très grande salle de danse alliant bois et pierre de taille, des espaces conviviaux et cocooning ouverts sur la nature, un parc boisé où vous pourrez rencontrer chevaux, moutons, et autres compagnons, une grange avec son four à pain pour des dîners atypiques, ou encore une piscine ensoleillée pour vous détendre à tout moment de la journée.

Bernard, le propriétaire nous accueille chaleureusement, dans ce lieu authentique, et rempli de belles ondes. Résidence d'artistes et de projets culturels, tout est mis en oeuvre à la Fresnaye, pour que nos projets créatifs et collectifs s'épanouissent.

### Le manoir et ses deux grands gîtes

Pour vous héberger, plusieurs chambres partagées (2 à 4 élèves), et quelques chambres individuelles réparties dans deux grands gîtes ainsi que le manoir. Trois vastes salons conviviaux (deux dans les gîtes, un près de la salle de danse), pour vous détendre, partager des moments entre élèves, prendre un petit apéro... eh oui c'est aussi les vacances ! Envie de vous isoler, de calme, vous trouverez de nombreux espaces libres à l'intérieur et à l'extérieur, ainsi que les chemins de la forêt pour vous ressourcer.

Envie d'une escapade, le domaine se trouve à 10 minutes du village de la Gacilly, avec ses ruelles bretonnes, ses petits restaurants et ses expositions photos. La forêt de Brocéliance vous ouvre également ses sentiers à 10 minutes de route.



# Retraite Yoga Fusion en Bretagne



**Les repas : cuisine végétarienne** (végétalienne ou spéciale intolérances sur demande)

Cuisine préparée par notre cheffe Margot Hamonic

Traiteur et cheffe à domicile, Margot est spécialisée en cuisine végétarienne et instinctive. Ses menus sont faits à base de produits bruts, majoritairement bio, locaux, et de saison. Passionnée, elle cherche constamment à innover, découvrir et faire découvrir de nouvelles saveurs. Ses plats sont variés et évoluent au fil des saisons.

Les menus de la semaine seront végétariens, avec option végétalienne, sans gluten, etc.. sur demande préalable uniquement. Vous pouvez faire part de toutes intolérances ou allergies Margot saura s'adapter à vos besoins (à préciser dans le formulaire d'inscription).



## Infos pratiques

Pour bien préparer votre venue

### Lieu :

Manoir de la Fresnaye 56 140 Réminiac - à 1h30 de Nantes en voiture.

### Arrivée et départ :

Accueil des participant(e)s le vendredi 18 août à 10h00 - Départ le jeudi 24 août à 17h00

### Tarif :

**Tarif des 7 journées de retraite :**

1050 euros TTC en chambre partagée (2 à 4 lits)  
1320 euros TTC en chambre individuelle (limité)

### Incluant :

- 45 heures de cours de yoga / danse (voir planning détaillé)
- pension complète : petit déjeuner / déjeuner / encas ou apéro / dîner / thé / café / boissons
- accès au domaine de 6 hectares et à la piscine (sans contrainte d'horaire)
- soirées thématiques

**Remise de 200€ accordée aux élèves de l'association qui sont étudiants ou qui ont des faibles revenus (inférieur au smic) sous présentation d'un justificatif** (certificat de scolarité - attestation ARE journalière pôle emploi - attestation RSA - merci d'adresser votre demande et vos justificatifs à [contact@navayoga.fr](mailto:contact@navayoga.fr))

**Paiement par chèque ou virement bancaire - Possibilité de régler en plusieurs chèques. Nous contacter.**

### Sur place :

Merci d'apporter votre propre tapis de yoga - Tapis en prêt sur demande. Tous les autres accessoires pour pratiquer sont fournis. Prévoir une tenue légère et confortable pour la pratique du yoga, pas trop serrée à la taille.

Apporter un vêtement chaud (pull, sweat, polaire) pour les temps de relaxation, mais aussi car nous pourrions selon le temps pratiquer le yoga au grand air.

### Condition d'inscription :

Les débutants complets ne sont pas acceptés. Une pratique régulière d'un yoga dynamique est indispensable pour participer à cette retraite, qui reste une semaine intensive. Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience en danse contemporaine, même si cela reste un plus.

# Retraite Yoga Fusion en Bretagne



**Les enseignantes : Meryl Combettes et Charlotte Miriel**



## Meryl

Meryl pratique la danse depuis plus de 20 ans (contemporaine, jazz, classique), et le yoga depuis 12 ans. D'abord danseuse dans la compagnie JMM Cie (Ile de France) de 14 à 27 ans, c'est auprès du chorégraphe Jean Michel Mennessier qu'elle se formera principalement à la danse néo-classique et contemporaine, et à l'expression scénique avec notamment de nombreux prix remportés au : Concours Janine Charrat, Festival International de Danse de Cugnaux, Concours Nationaux de la FFD.

Quittant la France entre 2010 et 2011, Meryl propose des Ateliers Chorégraphiques à Montréal et obtiendra la mention Spéciale du Jury aux rencontres Dansez pour Equiterre (Québec) avec ses élèves. Elle découvre le yoga à Montréal à la suite d'une blessure sur scène, ce dernier prendra une place prédominante dans sa relation au corps, au mouvement et à la santé.

En 2015 Meryl obtient son diplôme en Inde, à Mysore, pour enseigner l'ashtanga yoga, et fonde son école de yoga à Nantes (Nava Yoga). Dans chacun de ses cours elle souhaite transmettre à ses élèves cet élan du corps et du souffle qui dépasse la pensée, et les guide vers un espace lumineux de présence en soi et à soi. A travers ce cheminement, le corps et l'esprit se rejoignent dans une grande humilité. L'une de ses priorités est de donner aux élèves les clés qui leur permettront petit à petit d'intégrer le yoga dans leur vie et dans leur quotidien.

Meryl s'intéresse et se forme également à d'autres type de yoga : Acro Yoga, Vinyasa, Yin Yoga, Iyengar, Méthode Eva Ruchpaul, Yoga Nidra, Yoga de la Voix, Relaxation Sonore, passionnée par la relation corps-esprit.

Depuis 2020, Meryl explore une nouvelle dimension de la danse et du yoga, en mêlant les deux disciplines, et en créant avec sa partenaire Charlotte Miriel le Yoga Fusion. Le Yoga Fusion est un savant mélange de créativité, d'expression corporelle, de lâcher prise, de souffle, de regards et d'improvisation.



## Charlotte

Pour Charlotte, tout a commencé avec la Gymnastique Artistique Féminine qu'elle pratiquera pendant 18 ans dans sa Bretagne natale, d'abord à Dinan (22) puis à Dinard (35).

Des entraînements de minimum 18h par semaine 6 jours sur 7, ce qui aboutira à de belles compétitions comme le championnat de France en individuel et en équipe.

Se mêle à ça l'amour, depuis toute petite, de la danse, du mouvement, de l'art de créer et d'improviser mais également le dépassement de soi que ce soit physique ou mental, l'alliance de la gymnastique et de la danse étant le combo parfait.

La pratique de la danse a d'abord commencé par du Breakdance pendant 2 ans, mêlant danse, figures acrobatiques et beaucoup d'improvisation, puis du Hip Hop pendant 5 ans, beaucoup plus dansé et chorégraphié.

Viendra à travers ça la découverte du yoga en 2015, cette révélation qui aboutira à une formation en Inde (Mysore) en 2017. Fraîchement diplômée, l'aventure de l'enseignement commence entre cours de Vinyasa Yoga, d'Ashtanga Vinyasa Yoga & de Mysore, entre le traditionnel et la créativité, entre le souffle et le mouvement, la rigueur et le lâcher prise.

Charlotte aime emmener ses élèves dans le dépassement de soi, dans leur confort et dans un inconfort bienveillant en gardant cette ligne directrice du souffle et du mouvement en pleine conscience.

Et c'est en 2020, qu'avec sa partenaire Meryl Combettes, le Yoga Fusion prendra vie pour allier l'essence même de ce qui les habite : La Danse & le Yoga.



# Retraite d'été – Yoga Fusion en Bretagne



## Programme détaillé

Du vendredi 18 août à 10h00 au jeudi 24 août à 17h00

Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
<p>10h00-10h30 Arrivée des participants et pot d'accueil</p> <p>10h30-11h00 Répartition des gîtes/chambres</p> <p>11h00-12h00 Cercle d'ouverture</p> <p>12h00-13h30 Atelier Yoga Postural : bas du corps</p> <p>13h30-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h00 Yoga Fusion / Technique</p> <p>17h00-17h30 Impro</p> <p>17h30-19h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>19h00-19h30 Mantra / Kirtan / Relaxation sonore</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p>	<p>07h00-07h30* Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>07h30-9h00* Pratique personnelle avec coaching individuel</p> <p>9h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h00 Atelier Danse Contemporaine</p> <p>12h00-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h00 Yoga Fusion / Technique</p> <p>17h00-17h30 Impro</p> <p>17h30-19h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>19h00-19h30 Mantra / Kirtan / Relaxation sonore</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p>	<p>07h00-07h30* Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>07h30-9h00* Pratique personnelle avec coaching individuel</p> <p>9h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h00 Atelier Acro &amp; Partner yoga</p> <p>12h00-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h30 Yoga Fusion / Création</p> <p>17h30-19h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>19h00-19h30 Mantra / Kirtan / Relaxation sonore</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>21h00-22h00** Soirée Massage</p>	<p>07h00-07h30* Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>07h30-9h00* Pratique personnelle avec coaching individuel</p> <p>9h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h00 Atelier Yoga Postural : inversions</p> <p>12h00-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h30 Yoga Fusion / Création</p> <p>17h30-19h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>19h00-19h30 Mantra / Kirtan / Relaxation sonore</p> <p>19h30-22h00 Atelier Cuisine au Four à Pain (pizza / naan / calzone / etc)</p> <p>Dégustation / Dîner</p>
Mardi	Mercredi	Jeudi	Légende :
<p>07h00-07h30* Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>07h30-9h00* Pratique personnelle avec coaching individuel</p> <p>9h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h00 Atelier Yin Yoga</p> <p>12h00-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h30 Yoga Fusion / Création</p> <p>17h30-19h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>19h00-19h30 Mantra / Kirtan / Relaxation sonore</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>21h00-21h30** Tisane et Veillée Indienne</p>	<p>07h00-07h30* Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>07h30-9h00* Pratique personnelle avec coaching individuel</p> <p>9h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h00 Atelier Yoga Postural : Haut du Corps</p> <p>12h00-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h30 Yoga Fusion / Création</p> <p>17h30-19h30 Tea Time Encas / Break</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>21h00-21h30 Mantra / Kirtan à la bougie</p> <p>21h30-23h00** Soirée Shining Light</p>	<p>07h00-07h30* Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>07h30-9h00* Pratique personnelle avec coaching individuel</p> <p>9h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h00 Atelier Restorative Yoga</p> <p>12h00-13h30 Déjeuner / Break</p> <p>13h30-15h00 Rangement des chambres / bagages</p> <p>15h00-17h00 Cercle de fermeture</p> <p>17h00 Départ des participants</p>	<p>* : les pratiques matinales de 7h00 à 9h00 sont en arrivée libre et facultatives - il est possible de vous reposer plus longtemps le matin selon vos envies</p> <p>** : les soirées thématiques sont incluses mais restent optionnelles si vous préférez vous reposer</p> <p>Break : vous avez accès au domaine de 6 hectares, ainsi qu'à la piscine, librement durant toutes les pauses de la journée ainsi qu'en soirée.</p>

# Retraite d'été – Yoga Fusion en Bretagne



## ***Fiche d'inscription à remplir et à envoyer avec votre règlement***

Nava Yoga - 21 rue de Malville 44100 Nantes

Email : contact@navayoga.fr

Retraite du vendredi 18 août à 10h00 au jeudi 24 août à 17h00 (2023)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Date de naissance : .....

Merci de préciser votre type de régime alimentaire : .....

Merci de préciser si vous avez des allergies ou intolérances alimentaires : .....

Personne à contacter en cas d'accident (nom + tél) : .....

Depuis combien d'années pratiquez vous le yoga : .....

Quel(s) type(s) de yoga : .....

Merci de préciser vos attentes concernant cette retraite : .....

Autres : .....

### ***Règlement***

Chèque à établir à l'ordre de Nava Yoga - Possibilité de faire plusieurs chèques (5 maximum)

Ou virement bancaire à effectuer à

IBAN : FR44 3000 2074 0000 0070 9210 Y50

TITULAIRE DU COMPTE : NAVA YOGA

Je choisis :

La formule en chambre partagée / pension complète : 1050 euros TTC

La formule en chambre individuelle / pension complète : 1320 euros TTC

Je suis élève de l'association Nava Yoga pour l'année 2022-2023, je suis étudiant(e) ou j'ai des faibles revenus, je bénéficie d'une remise de 200 euros (uniquement sur le tarif en chambre partagée) sous présentation de mes justificatifs (certificat de scolarité - attestation d'ARE journalière pôle emploi inférieure à 42€/jour- attestation RSA - attestation CAF avec quotient familial inférieur à 800€)

La formule réduite en chambre partagée / pension complète : 850 euros TTC