








Retraite Glow & Slow

Ashtanga & Yin Yoga

Animé par Meryl Combettes et Julie Mainguet

Du samedi 14 au mardi 17 août 2027

Ouvert aux pratiquants d'ashtanga yoga - tous niveaux

(il est conseillé d'avoir une pratique régulière de l'ashtanga yoga ou d'un yoga dynamique type vinyasa etc...)

Descriptif

Durant cette retraite en immersion au Dojo du Plessis (près de Cognac en Charente), vous ferez l'expérience de l'alliance entre l'Ashtanga Yoga et le Yin Yoga avec Meryl & Julie, dans un écrin de nature et de douceur. Un petit cocon au cœur de la campagne, créé par Catherine et Hervé les propriétaires, qui seront également présents pour nous concocter de délicieux repas végétariens (végans en option) avec des produits bios et locaux.

Cette retraite est une éloge à la fois au ralentissement, à l'introspection, à la méditation, au lâcher prise avec l'approche yin de Julie, mais également à la fluidité, au mouvement, et à la force intérieure avec l'approche Ashtanga de Meryl.

Lové au coeur des vignes, le Dojo du Plessis, est un véritable havre de paix, où le silence et les bruits de la nature s'invitent à chaque instant.
Dans ce lieu nous souhaitons vous offrir une réelle pause, aussi le programme de la semaine, vous laissera des temps libres pour vous retrouver, profiter de la piscine, du domaine, tisser des liens avec le groupe, ou simplement faire de longues siestes ou rester dans votre bulle.

Nous avons imaginé cette retraite comme une parenthèse, un temps pour vous ressourcer, vous reposer, vous connecter à votre corps, à vos émotions, et bien sûr vous régaler avec une cuisine saine et gourmande.





Retraite Glow & Slow

Ashtanga Yoga *(tous les après-midi de 14h30 à 16h30 avec Meryl)*

Sadhana, méditation en mouvement et intériorisation



Pour celles et ceux qui pratiquent déjà, l'Ashtanga est bien plus qu'une suite de postures : c'est une sadhana, une véritable méditation en mouvement. Au cœur du tapis, guidé par la respiration Ujjayi, les drishtis et l'ancrage des bandhas, l'effort physique s'efface peu à peu pour laisser place à une écoute subtile.

C'est un espace de reliance intime où le souffle et le corps ne font plus qu'un, permettant d'apaiser le mental, de traverser les résistances et de cultiver une présence profonde à l'instant présent.

Approfondir sa pratique et s'ouvrir à la deuxième série

Durant cette retraite au Dojo du Plessis, Meryl vous accompagne avec une écoute fine, de la précision et une grande bienveillance, nourrie par sa passion pour la physiologie du mouvement mais aussi pour la tradition.



L'intention de cette retraite :

Affiner les fondements : Poser un regard neuf sur vos bases pour gagner en justesse, en fluidité et en conscience dans chaque posture.

Explorer la deuxième série (Nadi Shodhana): S'offrir une introduction progressive à cette série intermédiaire, pensée pour purifier le système nerveux et ouvrir de nouveaux espaces énergétiques et intérieurs.

Cultiver l'autonomie : Vous transmettre les clés d'une pratique sécure, habitée et juste, que vous pourrez faire vôtre et emporter durablement dans votre quotidien.







Yin Yoga & Pranayama *(tous les matins de 10h00 à 12h00 avec Julie)*

Introspection, écoute et lâcher prise



Le Yin Yoga est une discipline qui fusionne les postures du Hatha Yoga, les principes du Taoïsme et les concepts de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Cette pratique se distingue par le maintien des postures pendant plusieurs minutes, adopté de manière totalement passive et lente au niveau musculaire, permettant à la gravité de faire son œuvre. L'objectif est d'étirer et de comprimer les Méridiens, favorisant ainsi la libre circulation du Qi (énergie) dans le corps, tout en travaillant sur les tissus conjonctifs tels que les fascias, les tendons et les ligaments, ce qui augmente la mobilité et la souplesse à long terme.

Retraite Glow & Slow

Yin Yoga & Pranayama *(tous les matins de 10h00 à 12h00 avec Julie)*

Introspection, écoute et lâcher prise

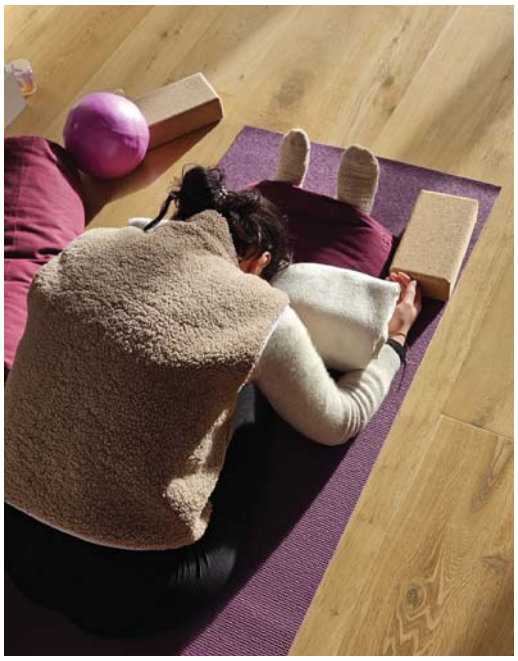


Mentalement, le Yin Yoga invite à l'introspection et à la recherche du «juste milieu» taoïste, encourageant le pratiquant à se libérer de l'égo et à accepter l'immobilité et la sensation dans le respect de ses propres limites. En régulant le souffle au sein de ces postures prolongées, la conscience corporelle s'affine, menant à une phase d'acceptation, puis à la relaxation, où la symbiose entre l'esprit, le corps et le souffle est totale.

Une séance douce de massage avec différents types de balles, viendra compléter la merveilleuse pratique du Yin yoga. Une pratique tout en douceur et en profondeur pour cibler le système myofascial (fascias et tissus conjonctifs). En libérant les tensions et en restaurant la circulation de l'énergie, le Yin améliore la souplesse et offre une profonde détente.
Pratiqué le matin, il prépare idéalement le corps à l'Ashtanga de l'après-midi en déliant les articulations pour offrir une plus grande amplitude de mouvement.

Autres pratiques proposées : restorative yoga , nidra, shiatsu

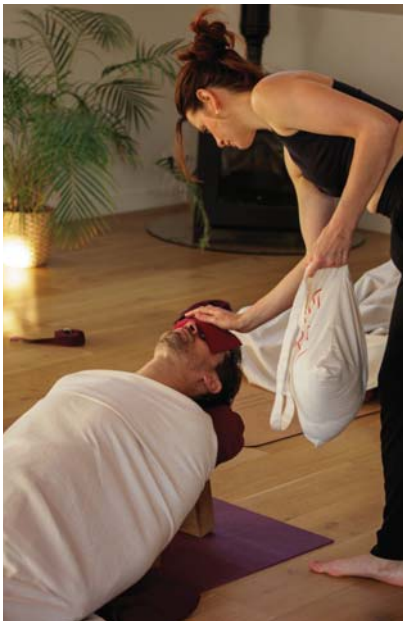
Repos, soin et guérison



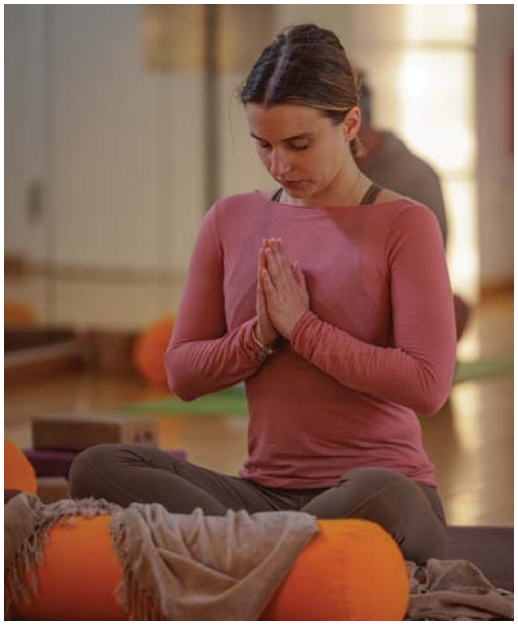
Le Yoga Nidra est un « rêve éveillé » où le pratiquant, confortablement allongé, accède à un état de conscience modifié grâce à une voix guidante, sans effort physique.
Cette technique ancestrale est un puissant moyen de relaxation profonde qui active la régénération cellulaire et le système parasympathique, tout en réduisant le stress et en facilitant l'introspection par l'accès au subconscient.

Le Restorative Yoga est une pratique passive et réconfortante où le corps est totalement soutenu par des accessoires (bolsters, couvertures) dans de longues postures (10-20 minutes). Cela permet un lâcher-prise profond, réduisant le stress, améliorant le sommeil et favorisant l'auto-guérison du corps.

Shiatsu : Julie proposera une dimension supplémentaire à l'expérience en offrant, en option, des séances de Shiatsu. Ces sessions personnalisées vous permettront de bénéficier directement de cet art du toucher visant à rétablir l'équilibre énergétique de votre corps.







Retraite Glow & Slow

Le lieu et les hébergements : charme et générosité au cœur des vignes de Charentes

Dojo du Plessis - Mareuil - www.ledojoduplessis.com

Évadez-vous dans une somptueuse **Maison de Maître Charentaise** inspirant le rêve et le repos, située en pleine nature au milieu des vignes et des vallons, à mi-chemin de Cognac et d'Angoulême.

Dès votre arrivée, vous serez enveloppé par le charme de cette bâtisse historique en pierre et l'atmosphère chaleureuse qui s'y dégage. Les intérieurs sont élégants, et la lumière naturelle met en valeur les panoramas sur la campagne.

Le Studio de Yoga : votre pratique prendra place dans un vaste et magnifique studio authentique. Avec ses murs en pierres apparentes et ses poutres, il dégage une ambiance d'ancrage. Son espace généreux est parfaitement adapté aux pratiques en mouvement dynamiques, offrant toute la liberté nécessaire pour le yoga fusion. C'est l'endroit parfait pour la transmission et la concentration.

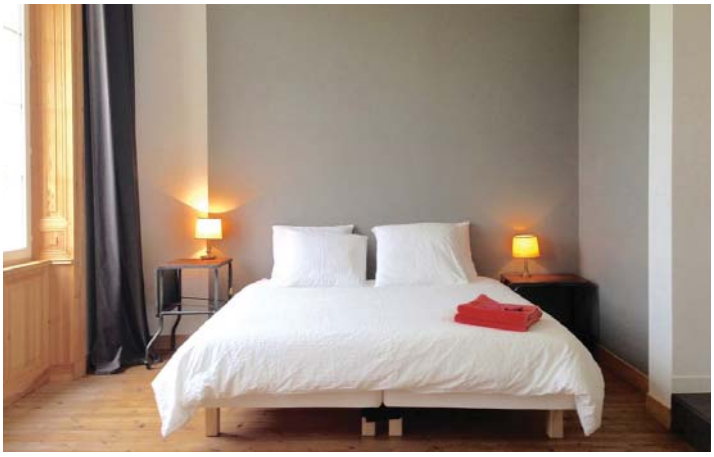
La Détente Absolue : le domaine est équipé d'une piscine ensoleilée, d'un sauna et d'un bain japonais (Ofuro). Ces installations vous invitent à ralentir et à vous offrir une relaxation profonde et thérapeutique.

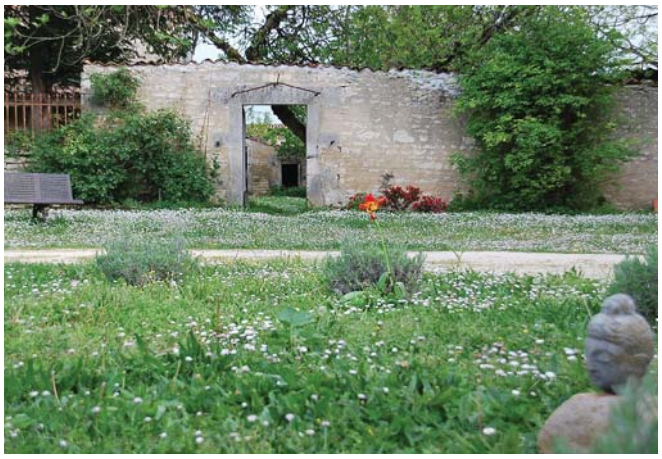
La Vue et la Convivialité : profitez d'une vue panoramique imprenable sur les vignes depuis la maison. La grande terrasse en pierre est le cœur de la retraite : elle accueille les moments de partage et les repas offrant un spectacle quotidien au coucher du soleil sur la campagne charentaise.

Vos Options d'Hébergement (Total : 18 Couchages)

Nous vous proposons trois formules différentes pour que vous puissiez choisir celle qui correspond le mieux à vos attentes de confort et à votre budget :

- **Option Grand Confort** (Maison de Maître) : 2 chambres doubles (4 places) équipées d'une salle de douche et WC privatifs.
- **Option Confort Partagé** (Gîte attenant) : 1 chambre double et 2 chambres individuelles (4 places) avec une salle d'eau/wc partagés. Possibilité de chambre simple (en supplément)
- **Option Ambiance Dortoir** (Maison de Maître) : 4 alcôves de 2 lits simples (8 places). Lits simples dans une grande alcôve individuelle pour plus d'intimité dans le dortoir, avec 2 salles d'eau partagées dédiées (+ 2 wc).











Retraite Glow & Slow

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

Votre expérience culinaire est assurée par la générosité des propriétaires, Catherine et Hervé, qui officient eux-mêmes en cuisine !
Ils vous proposent pour le déjeuner et dîner une table d'hôtes végétarienne gourmande, élaborée à partir de produits locaux ou de leur potager (option végane sur demande). Ces repas sont l'occasion d'échanges privilégiés, servis sur la terrasse face au panorama des vignes, l'endroit rêvé pour admirer le coucher de soleil.
Les petits déjeuners sont simples et légers en libre accès jusqu'à 10h00 : céréales, fruits secs, fruits frais, pains, confitures, laitages, et boissons chaudes.





Infos pratiques

Pour bien préparer votre venue

Lieu :
Dojo du Plessis : 10 Rue Traversière, 16170 Mareuil - à 3h00 de Nantes en voiture.

Arrivée et départ :
Accueil des participant.e.s le samedi 14 août à partir de 14h00 - Départ le mardi 17 août à 17h00

Tarif :
Tarif des 4 jours / 3 nuits de retraite :
Paiement par chèque ou virement bancaire - Possibilité de régler en 3 fois . Nous contacter.

Gîte (4 places) ou Dortoir (8 places)
- 487 euros TTC en chambre ou alcôve partagée (2 lits simples) - S.d.B partagée
- 547 euros TTC en chambre seule (lit double) - S.d.B partagée

Maison (4 places)
- 547 euros TTC en chambre partagée (2 lits simples) - S.d.B privative

Incluant :
- environ 17 heures de pratique (voir planning détaillé)
- pension complète : petit déjeuner (léger) / déjeuner / dîner / boissons
- accès au domaine et à la piscine

En option :
- sauna 5 places - 50 euros (10€/personne) - bain japonais 10 places - 100 euros (10€/personne) à réserver sur place
- séance de Shiatsu 45 minutes avec Julie - 40 euros - pré-réservation en ligne
- possibilité de rester 2 nuits supplémentaires du mardi 17 au jeudi 19 août pour ceux qui participent à la 2ème Retraite Yoga Fusion et Yin Yoga ou simplement pour se reposer : entre 144 et 184 euros les 2 nuits (repas inclus)

Sur place :
Merci d'apporter votre propre tapis de yoga/accessoires - Prêt possible sur demande.

Conditions d'inscription :
Les débutants complets ne sont pas acceptés. **Une pratique régulière d'un yoga dynamique ou de la danse est indispensable** pour participer à cette retraite. Annulation : 1 mois avant remboursement total - Entre 15 et 30 jours avant 50% du total - Moins de 15 jours avant aucun remboursement possible.

Retraite Glow & Slow

Les enseignantes : Meryl Combettes et Julie Mainguet



Meryl

Fondatrice de Nava Yoga et enseignante depuis 2015, Meryl s'est immergée à la source de l'Ashtanga à Mysore, en Inde, afin de s'imprégner des fondements traditionnels de la pratique, du pranayama et des textes philosophiques. En quête permanente d'approfondissement pour sa sadhana, elle s'est formée de manière continue auprès de figures internationales du yoga (Manju Jois, David Garrigues, David Swenson, Gerald Disse, Linda Munro). Elle a également validé un cursus avancé complet en Ashtanga (Level 2 & 3) et en mobilité fonctionnelle auprès d'Antoine Suplisson.

Riche de 22 ans de pratique de la danse classique et contemporaine, Meryl porte un regard aiguisé sur le corps et l'expression corporelle. Passionnée par la physiologie du mouvement, elle allie la rigueur et la structure de l'Ashtanga traditionnel à une compréhension moderne de l'anatomie. Cette double approche lui permet d'adapter l'enseignement aux spécificités de chacun, en proposant des ajustements d'une grande précision.



Son intention pour cette retraite :

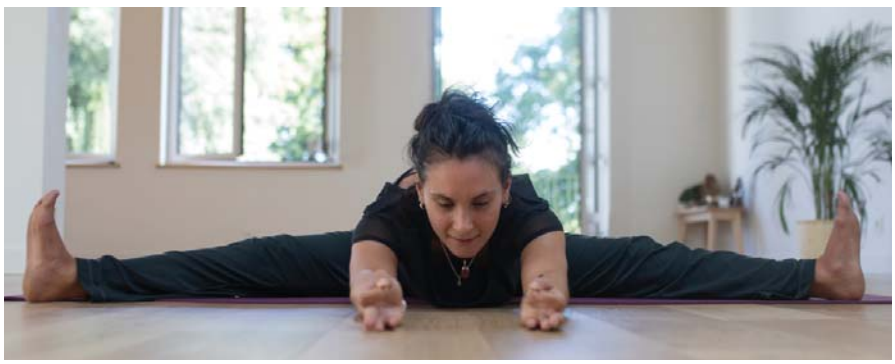
Au Dojo du Plessis, Meryl a à cœur d'offrir un espace d'exploration sûr et bienveillant pour les pratiquants souhaitant aller plus loin. Elle vous proposera notamment une introduction progressive à la deuxième série (Nadi Shodhana), afin de venir solliciter le système nerveux en profondeur et d'ouvrir de nouveaux espaces énergétiques.
Son objectif est de vous transmettre des clés concrètes pour affiner votre alignement, surmonter d'éventuels blocages et vous amener vers une pratique pleinement autonome, sécure et habitée, à ancrer au cœur de votre quotidien.



Julie

J'ai découvert le yoga à l'âge de 19 ans, un cours de Hatha Yoga avec une amie et sa grand-mère, j'ai tout de suite senti que quelque chose venait de se passer. J'ai depuis l'enfance, une sensibilité singulière et un attrait pour la méditation. Je prends plaisir à m'isoler, écouter mon corps en faisant le point sur mes états physiques et mentaux. Je suis à l'écoute du vivant et de tout ce qui m'entoure. J'ai donc commencé mon chemin du yoga par la pratique du Hatha yoga, puis j'ai voyagé, j'ai continué à découvrir le monde puis le yoga est revenu à moi. C'est par ailleurs, ce que j'apprécie particulièrement dans cette discipline, l'idée de pouvoir m'y fondre n'importe où, n'importe quand, finalement quotidiennement. Pendant deux ans, le Hatha et le « Hot yoga » ont rythmé ma vie. J'ai découvert que l'Ashtanga avait une dimension spirituelle séduisante, correspondant totalement à l'envie de combler ce point de ma personnalité. L'idée que ma vie puisse changer grâce à une pratique assidue m'a interpellée, je suis partie en formation de 200 heures en Inde (Yoga Alliance UK). Ce pays était pour moi une évidence, où j'ai choisi Varkala dans le Kerala au sein de Abhijna yoga and meditation school, j'y ai étudié de façon intense auprès de Mahesh Chandra. De retour à Nantes en 2016, je commence alors l'assistanat, les lectures et les nombreuses recherches afin d'approfondir et de digérer tout ce que j'avais appris en Inde.
C'est en septembre 2017 que l'enseignement débute, des cours guidés d'Ashtanga puis de Mysore. Je me forme au Yin Yoga à Toulouse en 2019, au Restorative, au Nidra. Le Hatha yoga a toujours une place dans ma vie et dans mon enseignement et je suis également formée au yoga adapté troubles et handicaps depuis janvier 2023. Désireuse d'apprendre toujours plus, sur le corps, les sensations, le toucher, j'entame ma troisième année de formation en massage Shiatsu.





Retraite Glow & Slow

Programme détaillé

Du samedi 14 août à 14h00 au mardi 17 août à 17h00

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
	08h00-10h00 * Petit déjeuner / Chill / Soins Shiatsu **	08h00-10h00 * Petit déjeuner / Chill / Soins Shiatsu **	08h00-10h00 * Petit déjeuner / Chill
	10h00-10h30 Technique de Pranayama	10h00-10h30 Technique de Pranayama	10h00-12h00 Restorative Yoga et Massage en duo
	10h30-12h00 Yin Yoga & Massage Myofascial	10h30-12h00 Yin yoga & Massage Myofascial	12h00-14h00 Déjeuner / Pause/ Rangement chambre
	12h00-15h00 Déjeuner / Pause	12h00-15h00 Déjeuner / Pause	14h00-16h00 Ashtanga Mysore : pratique libre
14h00-16h00 Accueil et installation	15h00-17h00 Atelier Ashtanga : intro 2ème série	15h00-17h00 Ashtanga : Série guidée traditionelle	16h00-17h00 Cercle de fermeture
16h00-17h00 Tea Time et cercle d'ouverture	17h00-19h30 Tea Time / Chill / Soins Shiatsu **	17h00-19h30 Tea Time / Chill / Soins Shiatsu **	17h00 Départ
17h00-18h30 Série à Lune & Méditation	19h30-20h30 Dîner	19h30-20h30 Dîner	
19h00-20h00 Dîner	20h30-21h30 Promenade dans les vignes au coucher du soleil	20h30-22h00 Méditation au coucher du soleil et Soirée Spa sous les étoiles***	
20h30-21h15 Yoga Nidra			

Légende :
** : les petits déjeuners sont en libre-service : céréales, fruits secs, fruits frais, laitages, pain, confiture, boissons chaudes*
*** : Soin Shiatsu à réserver avec Julie - pré-réservation conseillée - places très limitées. Tarif : 40 euro*
**** : Soirée Spa : sauna et/ou bain japonais en option 10€/personne*

Retraite Glow & Slow

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 samedi 14 août à 14h00 au mardi 17 août à 17h00 (2027)

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 (3 maximum)
Ou virement bancaire à effectuer à
IBAN : FR44 3000 2074 0000 0070 9210 Y50
TITULAIRE DU COMPTE : NAVA YOGA

Je choisi :

☐ La formule en alcôve/chambre partagée (2 lits simples - dortoir ou gîte) - S.d.B partagée : 487 euros TTC

☐ La formule en chambre partagée (2 lits simples - maison) - S.d.B privative : 547 euros TTC
.

☐ La formule en chambre individuelle (gîte) - SdB partagée : 547 euros TTC

☐ Option Soin Shiatsu (45 minutes) avec Julie : 40 euros TTC à régler à part directement auprès de Julie (chèque ou espèces)

☐ Option soirée Spa (sauna et/ou bain nordique) : 10 euros TTC à régler à part directement sur place (espèces)

☐ Option 2 nuits supplémentaire du 17 au 19 août avec les repas pour participer à la 2ème Retraite Yoga Fusion ou se reposer : 144 € TTC en chambre partagée dortoir ou gîte - 184 € TTC en chambre solo gîte ou partagée maison