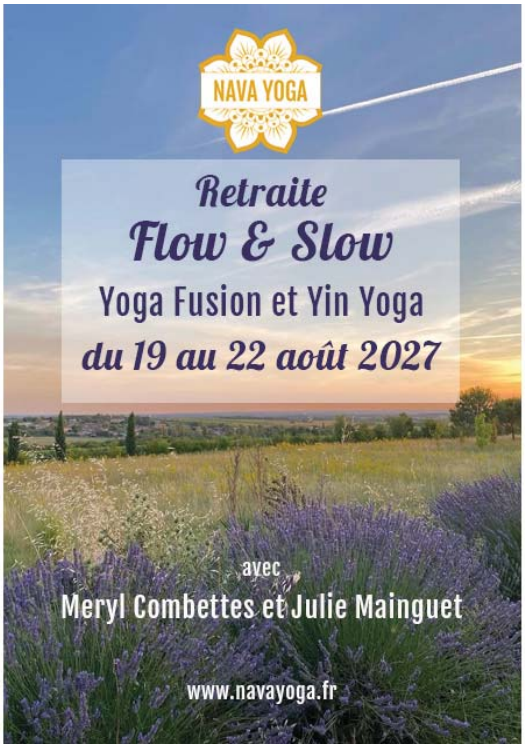










Retraite Flow & Slow

Yoga Fusion & Yin Yoga

(Yoga Fusion : alliance du yoga, de la danse, et de l'expression corporelle)
Animé par Meryl Combettes et Julie Mainguet

Du jeudi 19 au dimanche 22 août 2027

Ouvert aux pratiquants de yoga réguliers, 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 Dojo du Plessis (près de Cognac en Charente), vous ferez l'expérience du Yoga Fusion et du 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 créativité avec l'approche fusion 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 Flow & Slow

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

Mouvement, émotions, & créativité



Le yoga fusion est une pratique hybride, qui mêle yoga, flow, partner yoga, expression corporelle et danse contemporaine.
Le yoga fusion, a été imaginé au sein de l'école Nava Yoga par Meryl Combettes enseignante en ashtanga vinyasa yoga, mais aussi danseuse et chorégraphe.
C'est à travers ses entraînements réguliers, en partner et acro yoga avec sa collègue Charlotte Miriel que Meryl éprouve naturellement le besoin, de créer avec cette dernière des duos, des «flow'régraphies», plus personnelles, expérimentales, avec une approche plus sensible du mouvement.
La musique, choisie en accord avec le rythme respiratoire d'une pratique yogique, prend une part importante dans cette 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 en mouvement créative, et expressive.



Meryl aime également proposer à chaque séance un temps d'expression et de création personnelle, sous forme d'exercices d'improvisation guidée, 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. 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







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 Flow & Slow

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

Introspection, écoute et lâcher prise

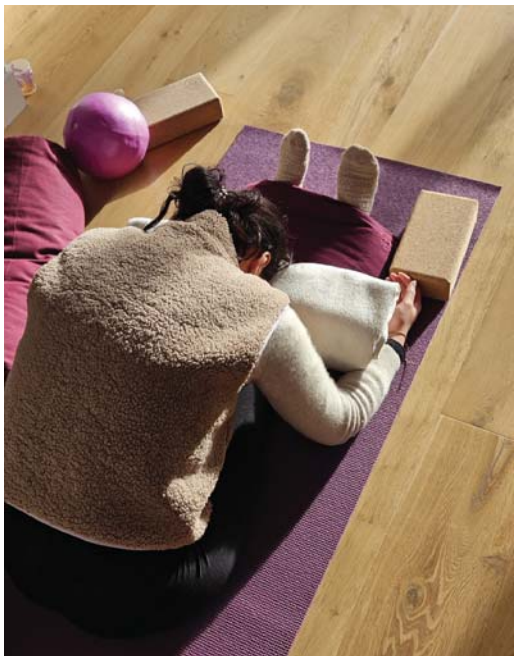


Mentalement, le Yin Yoga invite à l'introspection et à la recherche du «juste milieu» taoïste, encourageant le pratiquant à se libérer de l'égo et à accepter l'immobilité et la sensation dans le respect de ses propres limites. En régulant le souffle au sein de ces postures prolongées, la conscience corporelle 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 (tennis, balles à picots, petit ballon), viendra compléter la merveilleuse pratique du Yin yoga. Douceur et profondeur afin de venir cibler le système myofascial, le fascia, tissus conjonctifs qui entourent chaque structure anatomique comme les muscles, les nerfs, les organes et les os. L'idée est de libérer les tensions, améliorer la souplesse, soulager la douleur et rétablir la libre circulation de l'énergie dans le corps. Détente garantie !

Autres pratiques proposées : restorative yoga , nidra, shiatsu

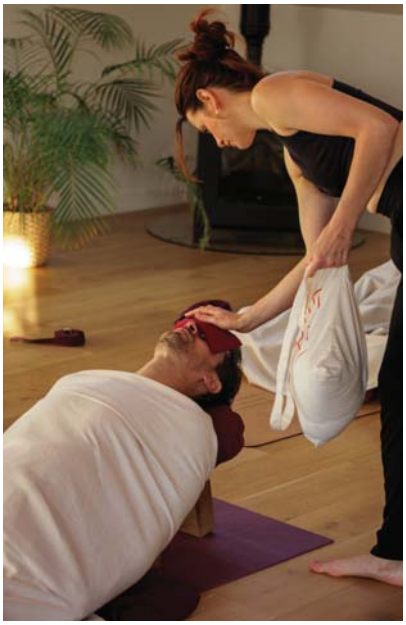
Repos, soin et guérison



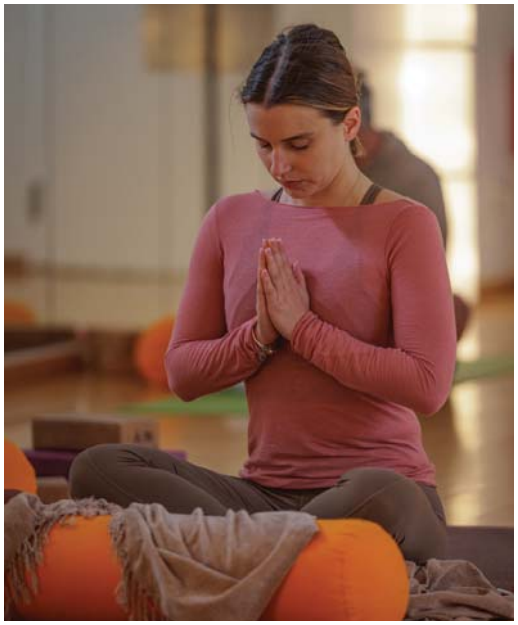
Le Yoga Nidra est un « rêve éveillé » où le pratiquant, confortablement allongé, accède à un état de conscience modifié grâce à une voix guidante, sans effort physique.
Cette technique ancestrale est un puissant moyen de relaxation profonde qui active la régénération cellulaire et le système parasympathique, 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 Flow & 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.

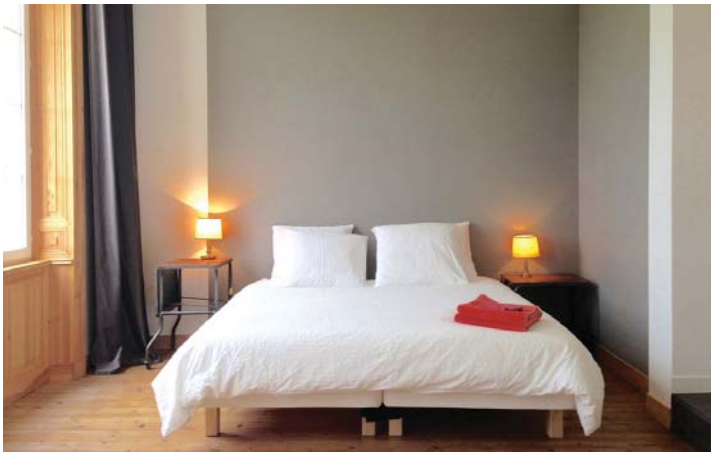
La Détente Absolue : le domaine est équipé d'une piscine ensoleilée, d'un sauna et d'un bain japonais (Ofuro). Ces installations vous invitent à ralentir et à vous offrir une relaxation profonde et thérapeutique.

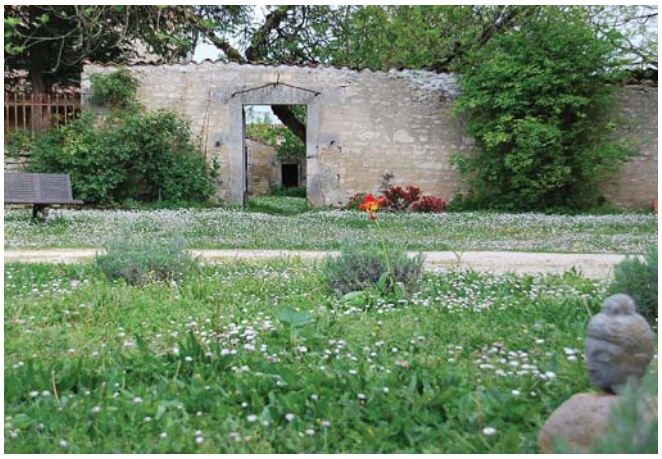
La Vue et la Convivialité : profitez d'une vue panoramique imprenable sur les vignes depuis la maison. La grande terrasse en pierre est le cœur de la retraite : elle accueille les moments de partage et les repas offrant un spectacle quotidien au coucher du soleil sur la campagne charentaise.

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 doubles et 2 chambres individuelles (4 places) avec salle d'eau/wc partagés. Chambre individuelle 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 / 2 WC partagés dédiées.











Retraite Flow & 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 jeudi 19 août à partir de 14h00 - Départ le dimanche 22 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

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 Flow & Slow

Les enseignantes : Meryl Combettes et Julie Mainguet



Meryl

Je pratique la danse depuis près de 30 ans (contemporaine, jazz, classique), et le yoga depuis une quinzaine d'année. Danseuse dans la compagnie JMM Cie (Ile de France) de 14 à 27 ans, c'est auprès du chorégraphe Jean Michel Mennessier que je me forme principalement à la danse néo-classique et contemporaine, et à l'expression scénique avec notamment de nombreux prix remportés au Concours Nationaux de la FFD.
Quittant la France entre 2009 et 2011, je propose des Ateliers Chorégraphiques à Montréal. Je découvre le yoga au Canada, à la suite d'une blessure sur scène, ce dernier prendra une place prédominante dans ma relation au corps, au mouvement et à la santé.
En 2015 j'obtiens mon diplôme en Inde (200h), à Mysore, pour enseigner l'Ashtanga Yoga, et fonde mon école de yoga à Nantes (Nava Yoga). Dans chacun de mes cours je souhaite transmettre à mes 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.
Je poursuis ma formation en Ashtanga (niveau 2 et 3) auprès d'Antoine Suplisson (350h), et me forme également au Yin Yoga pour aider les élèves à trouver un meilleur équilibre dans leur pratique.
L'une de mes 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 avec compréhension, écoute et bienveillance. Je m'intéresse et me forme également à d'autres types de yoga : Acro Yoga, Iyengar, Méthode Eva Ruchpaul, Yoga Nidra, Yoga de la Voix, Relaxation Sonore, passionnée par la relation corps-esprit.



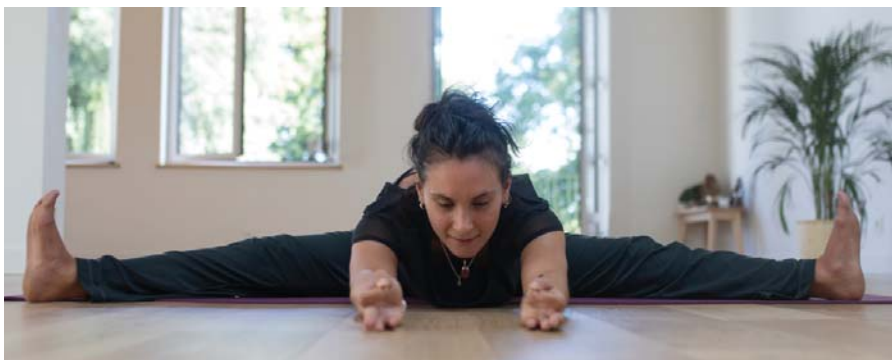
Depuis 2020, j'explore une nouvelle dimension de la danse et du yoga, en mêlant les deux disciplines, et en créant au sein de mon école : le Yoga Fusion. Le Yoga Fusion est un savant mélange de créativité, d'expression corporelle, de lâcher prise, de travail du souffle, et d'improvisation.



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 Flow & Slow

Programme détaillé

Du jeudi 19 août à 14h00 au dimanche 22 août à 17h00

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
14h00-16h00 Accueil et installation 16h00-17h00 Tea Time et cercle d'ouverture 17h00-18h30 Slow Flow & Méditation 19h00-20h00 Dîner 20h30-21h15 Yoga Nidra	08h00-10h00 * Petit déjeuner / Chill / Soins Shiatsu ** 10h00-10h30 Technique de Pranayama 10h30-12h00 Yin yoga & Massage Myofascial 12h00-14h30 Déjeuner / Pause 14h30-16h30 Atelier Yoga Fusion / Technique 16h30-19h00 Tea Time / Chill / Soins Shiatsu ** 19h00-20h00 Dîner 20h30-21h30 Promenade dans les vignes au coucher du soleil	08h00-10h00 * Petit déjeuner / Chill / Soins Shiatsu ** 10h00-10h30 Technique de Pranayama 10h30-12h00 Yin yoga & Massage Myofascial 12h00-14h30 Déjeuner / Pause 14h30-16h30 Atelier Yoga Fusion / Impro 16h30-19h00 Tea Time / Chill / Soins Shiatsu ** 19h00-20h00 Dîner 20h30-22h00 Méditation au coucher du soleil et Soirée Spa sous les étoiles***	08h00-09h00 * Petit déjeuner / Chill 09h00-11h00 Restorative Yoga et Massage en duo 11h30-13h30 Déjeuner / Pause/ Rangement chambre 13h30-16h00 Atelier Yoga Fusion / Création 16h00-17h00 Cercle de fermeture 17h00 Départ

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 Flow & 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 jeudi 19 août à 14h00 au dimanche 22 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)