



YOGA TREE  
RETREAT

AYURVÉDA ET YOGA

Cure ayurvédique authentique et bien-être

*"À l'aube d'une nouvelle ère"*

2ème édition

Du 6 mai au 21 mai 2023

A la Clé de Sol – Marsaz, Drôme (26)



**Réservations d'une durée de 3 jours ou 7 jours**

**Retraites de 3 jours les week-ends**

du 6 au 8 mai,

du 12 au 14 mai,

du 19 au 21 mai 2023

**Retraites de 7 jours**

**du samedi au vendredi**

du 6 au 12 mai,

du 14 au 20 mai 2023

[www.yogatreeetretreat.com](http://www.yogatreeetretreat.com)



Yoga Tree est une équipe de professionnels de la santé et du bien-être, qui vous guideront vers votre chemin intérieur grâce au yoga. Nous organisons des retraites dans des lieux sereins en Inde et en France. Nous vous proposons de découvrir pendant ces retraites le mode de vie et la cuisine ayurvédiques ainsi que la musique et les traditions indiennes qui enrichiront votre expérience.

« Nous croyons que pour guérir l'être dans sa globalité, nous devons guérir le moi-intérieur. »

Cette année, notre médecin et nos thérapeutes ayurvédiques expérimentés d'Inde proposent des cures d'une durée de 3 jours ou de 7 jours, durant lesquelles chaque participant bénéficiera d'un programme personnalisé et adapté selon les principes de l'Ayurvéda.

**Nous vous invitons à nous rejoindre  
pour cette nouvelle retraite !**



*Cure ayurvédique et bien-être à La Clé de Sol*

**Lieu :** Marsaz (Drôme) – France

**Dates :** 6 au 21 mai 2023

**Réservations :** [www.yogatreeretreat.com](http://www.yogatreeretreat.com)

**Date limite d'inscription** 15 avril 2023

**Contact :** [contact@yogatreeretreat.com](mailto:contact@yogatreeretreat.com)

**WhatsApp :** + 33 669463257

**Tél :** +33 662027141

**Langues :** français & anglais

## Méthode Ayurvédique

Nos principes sont basés sur l'Ayurvéda, une science ancienne qui nous a appris à guérir le corps, l'esprit et l'âme afin de vivre en équilibre avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure. Nous organisons soigneusement nos retraites en fonction des besoins ayurvédiques de chaque participant en analysant sa constitution biologique (Prakriti) et en prenant son pouls (Nadi pariksha). Un programme de yoga, basé sur les Pancha Kosha sera également proposé.

Pancha signifie « cinq » et kosha, « couches ou enveloppes ». Il y a donc cinq couches de consciences à travers lesquelles toute expérience est filtrée.

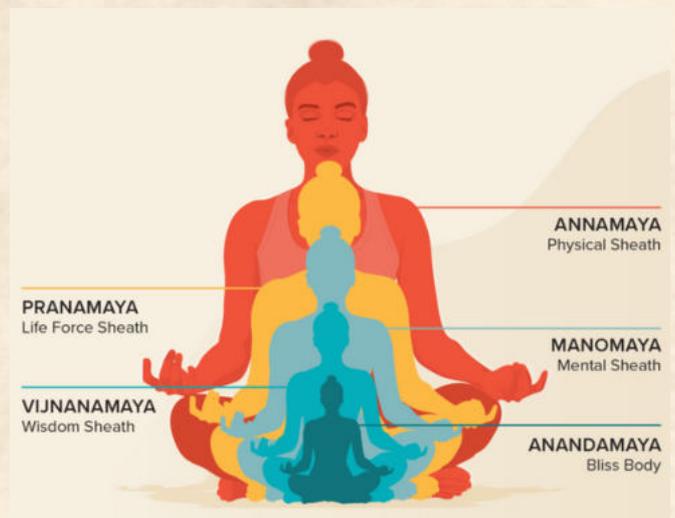
**Annamaya Kosha** ou corps physique

**Pranamaya kosha** ou corps vital

**Manomaya kosha** ou corps mental et sensoriel

**Vignanamaya Kosha** ou corps d'intellect

**Anandamaya Kosha** ou corps de Félicité



Ces différentes couches peuvent être stimulées et renforcées par la pratique quotidienne de pranayamas, d'asanas et de la méditation en travaillant notamment sur Dyhan, Dharana et Pratyahar.

De plus en Ayurvéda, les massages et les soins de bien-être ayurvédiques prennent en compte la physiologie humaine et les 7 couches qui composent la peau. L'application quotidienne d'huile permet à l'alcaloïde qui compose l'huile d'atteindre successivement les 7 couches de la peau (le premier jour d'application, l'alcaloïde atteint la première couche de la peau, le deuxième jour, il atteint la 2ème couche et ainsi de suite).

Le nombre de jours d'application est défini lors de l'entretien hygiénico-diététique et la durée d'application sera un multiple de 7 (soit 14,21,28,35 ou 42) et sera proposée au client afin d'obtenir les effets complets souhaités.

Les durées d'application d'un, trois ou cinq jours sont conseillées pour les personnes recherchant une meilleure santé et un meilleur bien-être.



**Chaque participant aura un protocole spécifique ainsi chaque activité de la retraite sera personnalisée.**

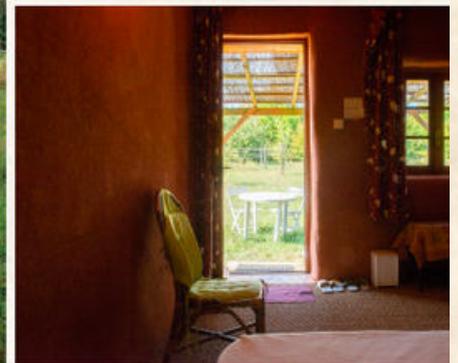
## La retraite

Durant cette retraite, vous serez accompagnés par notre médecin et nos thérapeutes expérimentés d'Inde qui vous offriront des programmes de détoxification et de nettoyage tels que la massothérapie, les remèdes à base de plantes et les repas ayurvédiques pour aider à prévenir la maladie et à protéger la santé.

Votre programme de bien-être est rédigé en fonction de votre profil énergétique. Celui-ci étant formulé à partir de techniques d'analyses ayurvédiques.

## Hébergement

Nous vous accueillerons au domaine de « La Clé de Sol », niché dans la campagne drômoise. Ce paisible lieu est entouré d'arbres aux belles énergies dans un paysage de collines douces. Il est situé à proximité de forêts et d'étangs pour d'agréables balades.





## Arun Kalahasti

Originaire de Pondichéry, Arun est le fondateur et directeur de l'association Yoga Tree Retreat, basée à Paris. Enseignant de Hatha Yoga and Vinyasa Yoga, praticien en massage Ayurvédique, il utilise différentes techniques telles que l'abhyanga et le massage des points marma (points d'énergie vitale) afin de délivrer une thérapie corporelle complète. Il organise des retraites de Yoga et Ayurvéda en France et en Inde depuis 5 ans, avec son équipe qui comprend des professionnels de médecine ayurvédique, des thérapeutes en Ayurvéda et des professeurs de Yoga.

## Dr. Satish Kumar

Diplômé en Médecine Ayurvédique et en Chirurgie à l'Université de Kerala en 1989, Satish est un praticien enregistré sous la loi Travancore-Cochin du 26-2-1990. Il dirige le centre Ayur Health Care à Kowdiar. Il a pratiqué à la maison de santé Triveni Nursing à Kerala, à la clinique South Muscat à Oman. Il a également formé des étudiants du monde entier avec l'association Vellaï Thamarai.



## Hamsacharya Subramoni Mahesh

Fidèle disciple de Yogiraj Satgurunath Siddhanath, Acharya, Mahesh a été initié aux techniques du Kundalini Kriya Yoga en 2004. Après plusieurs années de pratiques et de formation, Mahesh est, maintenant, un Hamsa Acharya qui peut transmettre les techniques données par le maître, celles du Surya Yoga et Kundalini Kriya Yoga.

## Saheer Paralath

Directeur du centre Franco Indien Ayur à Pondichéry, en Inde, Saheer est un thérapeute professionnel et un enseignant en pratiques ayurvédiques. Il a plus de 15 ans d'expérience dans différentes thérapies Ayurvédiques dont les massages, les traitements et les préparations à base d'huiles de plantes et les médicaments selon les coutumes traditionnelles naturelles. Sa passion pour l'Ayurveda a débuté à l'âge de 16 ans, lorsqu'il a été témoin de miracles accomplis par ces plantes médicinales. Depuis lors, il s'est consacré à l'apprentissage et à la pratique des thérapies ayurvédiques, notamment les soins ayurvédiques, le massage et la thérapie Panchakarma et enfin, le traitement Kalari marma.



## Cuisine Ayurvédique

*« Nous croyons que la cuisine est la pharmacie et la nourriture est le médicament »*



L'alimentation est un élément vital qui détermine votre santé et votre immunité, c'est pourquoi nous prenons un soin particulier à vous offrir des repas équilibrés. Tout au long de la retraite, les repas servis seront végétariens, végétaliens et sattviques : un régime qui détoxifie, nettoie et purifie le corps tout en renforçant le système immunitaire.

La cuisine indienne utilise le concept d'UPASHAYA ou principe d'essai et d'erreurs. Les principes de l'Ayurvéda ont été basés sur l'importance des trois humeurs Vata, Pitta et Kapha. Les principes fondamentaux de Shadrassa (ou 6 goûts) tels que sucré, amer, astringent, salé, acide et piquant sont les fondements de la cuisine indienne.

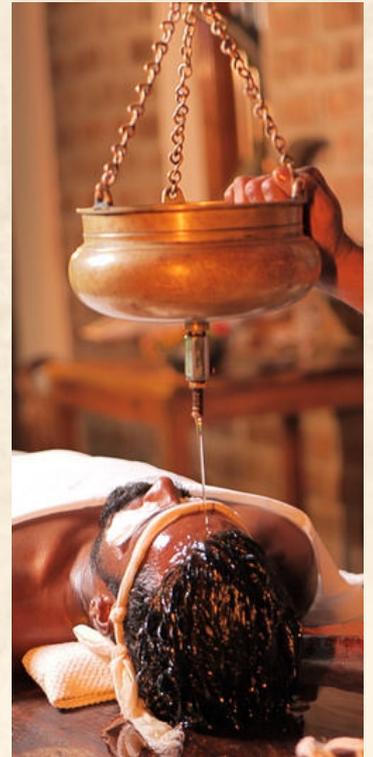
Notre chef Indien préparera des aliments sains dans la pure tradition ayurvédique, qui vous procureront un sentiment harmonieux de bien-être et d'équilibre du corps et de l'esprit. Les produits locaux seront choisis en fonction de la saison.



## Activités

La retraite est organisée dans le but de vous offrir une **complète relaxation** et un état de **bien-être**. Les asanas et la méditation font partis du rituel journalier. Des **techniques ayurvédiques** sont également proposées, telles que l'Abhyaanga, le massage Kizhi, Shirodhara, les points Marma, Nasyam, Navara Kizhi et Kativasti.

Nous organisons **tous les soirs de chaque week-end**, un atelier ayurvédique sous forme de conférences, d'**atelier cuisine**, de **chants**, de techniques de **relaxation** profonde et de **cérémonies** musicales pour faire de votre retraite un moment singulier.





## Programme de la retraite

### Les jours d'arrivée (6, 12, 14 et 19 mai)

9:00 à 12:00 : Entretiens hygiénico-diététiques

12:00 à 13:00 : Déjeuner

13:30 à 18:30 : Massage ou soin bien-être ayurvédique

Pour les personnes qui le souhaitent, une nuitée supplémentaire, la veille du début de la retraite, est possible. Pour cela, vous pouvez contacter directement les propriétaires de la Clé de Sol, Valérie et Carole. Elles vous renseigneront avec plaisir. Un dîner sera servi sur place.

Les participants seront accueillis à partir de 9h.



### Cérémonie d'ouverture dimanche 7 mai 2023 – 18 : 30

Une cérémonie de bienvenue accueillera nos participants. A cette occasion, nous chanterons des mantras et poursuivrons avec une séance de méditation. Tout ceci sera suivi d'un délicieux dîner.

### Pendant les week-ends (6 au 8 mai, 12 au 14 mai et 19 au 21 mai)

Chaque soir de 17:00 à 19:00, nous organiserons un programme différent :

-  Conférences "L'histoire de l'Ayurvéda, ses implications spirituelles", "La science et la société dans l'Inde ancienne".
-  Session de pleine lune - siddhanath méditation sur la paix de la terre - Salutation à la lune.
-  Conférence sur « L'implication de l'Ayurvéda dans le monde moderne », suivi par une cérémonie du feu sacré et par une séance de méditation Siddhanath Hamsa.
-  Conférence : "L'impact de la nourriture sur les différentes constitutions ayurvédiques" (vata, pita, kapha) et "Le rôle médicinal des épices", suivi d'une séance de Nidra yoga (relaxation profonde).
-  Atelier sur "Le rôle médicinal des épices", suivi d'un atelier cuisine.
-  Chant OM - Naad Yoga, suivis par la Cérémonie du feu avec des chants de mantras.
-  Bhakti Yoga – chants de Mantras, Dhyana & Dharana, suivis de la concentration menant à la méditation : une séance approfondie avec les hasta mudras.

**Nous clôturerons cette retraite le dimanche 21 mai  
par une cérémonie culturelle à 15h.**

## Programme quotidien

7:00 à 8:30	Hatha yoga (postures) et pranayama, siddhanath surya yoga Activation des cellules du corps avec l'énergie solaire
8:30 à 9:30	Collation
9:30 à 12:30	Entretien, massage ou soin ayurvédique et/ou temps libre
12:30 à 14:00	Déjeuner
14:00 à 17:00	Entretien, massage ou soin ayurvédique
18:30 à 19:30	Relaxation & Méditation & Yoga nidra
19:30	Dîner

## Temps libre

 **Karma yoga** : Possibilité de participer volontairement à la confection des repas avec le chef (s'inscrire sur le tableau chaque matin)

 Cours de yoga en individuel, en option.  
Se renseigner auprès de **Mahesh Subramoni** après votre entretien hygiénico-diététique

 Détente dans le jardin

 Balades



## Tarifs

Durant cette retraite, nous veillerons particulièrement au confort de votre séjour. Plusieurs options s'offrent à vous. Veuillez noter que ces chambres sont sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

● **Early sunrise booking jusqu'au 6 avril 2023**

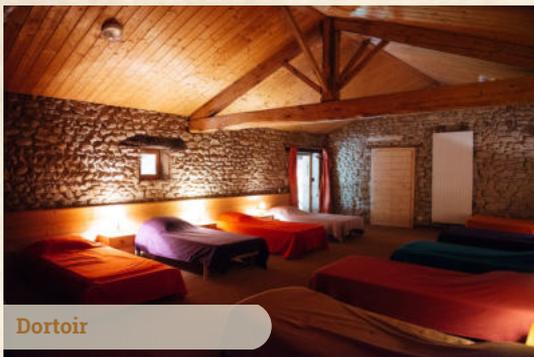
● **Tarifs après le 6 avril 2023**

### 3 jours, 2 nuits

<b>Dortoir</b> Prix par personne	<del>627 €</del> → 570 €
<b>Chambre partagée</b> Prix par personne	<del>675 €</del> → 615 €
<b>Chambre individuelle</b> Prix par personne	<del>858 €</del> → 780 €
<b>Suite</b> Prix par couple	<del>1320 €</del> → 1200 €

### 7 jours, 6 nuits

<b>Dortoir</b> Prix par personne	<del>1444 €</del> → 1350 €
<b>Chambre partagée</b> Prix par personne	<del>1540 €</del> → 1440 €
<b>Chambre individuelle</b> Prix par personne	<del>1947 €</del> → 1820 €
<b>Suite</b> Prix par couple	<del>2996 €</del> → 2800 €



**Dortoir**

Un confortable dortoir avec 8 lits



**Chambre partagée**

Chambre avec 2 lits simples pour 2 personnes



**Suite**

Chambre avec lit double pour 2 personnes



**Chambre simple**

Chambre simple individuelle non partagée

**Pour plus d'information sur votre lieu de séjour**

[www.lacledesoldrome.com](http://www.lacledesoldrome.com)



## Santé

Les conseils, les massages et les soins bien-être ayurvédique ne sont pas d'ordre médical et n'ont pas vocation à remplacer les traitements prescrits par votre médecin.

Nous nous soucions de la santé et de la sécurité de tous nos participants.

Chaque stagiaire atteste n'avoir aucune contre-indication médicale à la participation de cette retraite ayurvédique notamment troubles psychiatriques ou mentaux, opérations lourdes récentes, etc.....

Chaque stagiaire s'engage à porter à la connaissance de l'équipe toutes pathologies (asthme, diabète, cancer, addictions etc.....) ainsi que les traitements médicaux en cours.

Chaque stagiaire s'engage aussi à porter à la connaissance de l'équipe toutes allergies alimentaires, respiratoires, cutanées ou autres.

Il n'est pas recommandé de participer au stage si vous avez de la fièvre, un rhume, un état grippal ou tout autre infection sérieuse.

## Informations pratiques



Nous vous invitons à apporter une tenue blanche pour la cérémonie du feu.



### Options de paiement

Les participants ont la possibilité de régler en plusieurs fois sans frais (jusqu'à 4 fois). Le premier versement de 220 euros (par personne) pour les retraites de 3 jours et de 450 euros (par personne) pour les retraites de 7 jours, sera effectué à la réservation. Pour toute autre demande, merci de nous contacter.



**Clôture des réservations : 30 avril 2023.**



**Annulation** : Remboursement de 40% de la somme versée accordé en cas d'annulation jusqu'au 30 mars 2023.

## Inclus

Un entretien individuel.

3 ou 7 jours de retraite ayurvéda et yoga.

3 Repas végétariens et ayurvédiques.

Thés et fruits à disposition tout au long de la journée.

Hébergement (2 ou 6 nuits).

Yoga (2h30 par jour).

Accès aux ateliers Ayurvéda.

## Non compris

Transport.

Draps et serviettes non fournis. Nous vous conseillons d'apporter votre propre parure (drap plat, drap housse et taie) et deux serviettes. Possibilité de location d'une parure de drap en option : 10€.

Possibilité de réserver des cours de yoga individuels, adapté aux besoins spécifiques. Se renseigner auprès de Mahesh Subramoni, après votre entretien hygiénico-diététique.

Pour des raisons d'hygiène, nous encourageons les participants à apporter leur tapis de yoga et leurs accessoires.



## Nous contacter

Email : [contact@yogatreeretreat.com](mailto:contact@yogatreeretreat.com)

Télégram / Whatsapp : +33 669463257

Tél : +33 662027141



## Comment nous rejoindre ?

### En train :

Gare principale la plus proche : Gare de VALENCE TGV

Prendre la navette "Intercitéa" jusqu'à la gare routière de Valence-ville ou la gare multimodale de Romans sur Isère.

### En Bus :

Depuis la gare routière de Valence-ville, prendre la ligne 8 en direction de St Donat-sur-l'Herbasse. Arrêt à Marsaz (tuilières).

Horaires : 17 h 30 (période scolaire) - 18 h (période de vacances) - 18 h 30 (période scolaire).

Depuis la gare multimodale de Romans sur Isère, ligne de bus N°13 en direction de St Donat-sur-l'Herbasse - Chantemerle-les-blés. Arrêt à Marsaz (école).

Horaires : 17h10 (période scolaire) - 18h15 (période scolaire).

Nous viendrons vous chercher à l'arrêt de bus de Marsaz.

Pour plus d'informations : [www.ladrome.fr](http://www.ladrome.fr)

voyages - transports réguliers - lignes et horaires ou tél. : 0 810 26 26 07

## Nos partenaires



[www.yogatreeretreat.com](http://www.yogatreeretreat.com)