

RETRAITE

Domaine du "Sueil", Bargemon, Var



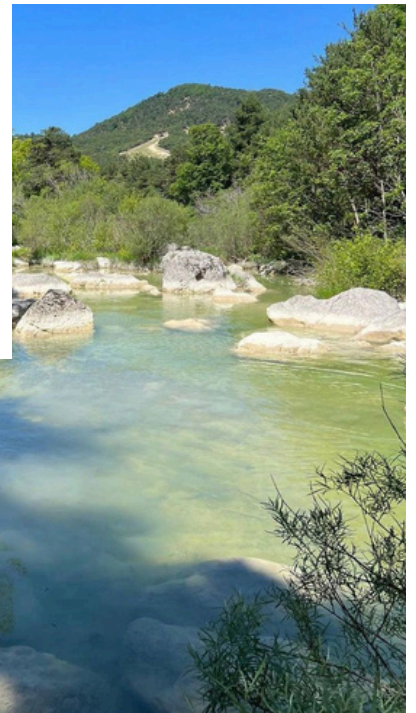
ASHTANGA
MÉTHODE WIM HOF
PRIMAL MOVES



DU 20 MARS
À PARTIR DE 15H
AU 22 MARS 2026
À 18H

Toute l'année : dates sur demande

IMMERSION



Sandrine et Julien vous invite à une immersion de 3 jours / 2 nuits, dans un lieu féérique, autour du Yoga, du mouvement et de l'introspection.

Au programme : Ashtanga Vinyasa, thérapie du froid / méthode Wim Hof, primal moves, pranayama, biohacking, balades en nature, 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 12 personnes maximum, idéal pour que l'on vous assiste le mieux possible.

Vous accueillir dans cet endroit d'exception et autour de ces thématiques est un rêve.

Nous sommes très heureux de vous proposer ce week-end et avons hâte de vous y retrouver !

PRATIQUES PROPOSÉES



Ashtanga Vinyasa Yoga

L'Ashtanga est un yoga traditionnel et dynamique qui a été développée par Sri.K.Pattabis Jois à Mysore en Inde. structuré autour d'une série fixe de postures, enchaînées de façon fluide et rythmée, pour créer une chaleur interne. Nous développerons ensemble à trouver un équilibre entre engagement et relâchement, effort et détente . Ne plus être dans la force ou la volonté, mais se mettre à l'écoute de la respiration et du rythme intérieur pour que le corps devienne un canal d'expression du vivant en Soi.



Thérapie du froid / Méthode Wim Hof

Techniques de respiration 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 !



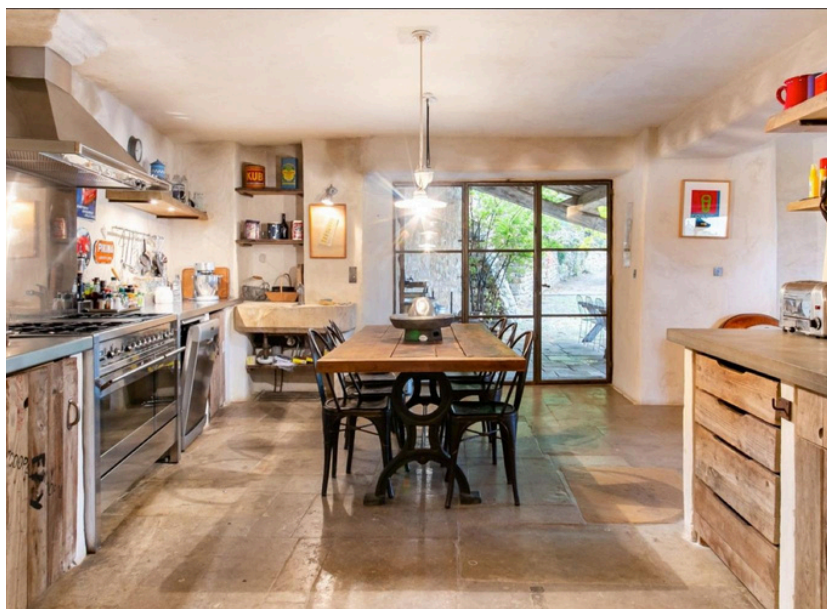
Primal moves

Forme de mouvement naturelle qui s'inspire des animaux et qui nous ramène à notre forme originelle de déplacement. Les mouvements animaux/primaux 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.

AUTRES

Sauna
Ateliers / openers spécifiques pratique Ashtanga
Méditation / Yoga Nidra
Relâchement myofascial
Balades en pleine nature
Repas végétariens, sains, bios, cuisinés sur place.

LE LIEU



Le week-end se déroulera dans une propriété d'une centaine d'hectares, dans le Haut Var, sur la commune de Bargemon, au-dessus de Draguignan.

Nous logerons au « Sueil », ancienne bergerie au cœur d'une colline sans aucun vis-à-vis.

À 800 mètres d'altitude, on peut apercevoir la mer à l'horizon, au-delà des forêts. Piscine, sauna, bassins d'eau froide – nature et ciel pour observer les étoiles.

Les repas bio et végétariens seront préparés sur place par Isabelle qui sera notre hôte.

Celle-ci, femme aux multiples facettes, a appris la cuisine avec sa grand-mère italienne et pratique depuis, pour ses proches et ses amis, avec plaisir et gourmandise. Elle est aussi, depuis peu, disciple d'Ottolenghi.

La pratique du mouvement et de la respiration se fera dans le shala « secret », petit bijou en bois situé à 100 mètres de la bergerie, au beau milieu des chênes majestueux.

PAIEMENT ET CONDITIONS

Les tarifs de la chambre indiqués ci-dessous comprennent tous :

- L'hébergement
- Les repas et boissons
- Les activités décrites dans le programme
- L'encadrement par les intervenants

Les tarifs ne comprennent pas :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

Voici les différentes options possibles :

CHAMBRE DOUBLE PLATANE

2 lits de 90 x 200 ou 1 lit de 180 x 200

Salle de bain et WC

690€/pers. pour une chambre à deux,

1100€ pour une personne seule

CHAMBRE DOUBLE CHENE

2 lits de 90 x 200 ou 1 lit de 180 x 200

Salle de bain

WC partagé avec la chambre GENEVRIER

690€/pers. pour une chambre à deux,

1100€ pour une personne seule

CHAMBRE DOUBLE GENEVRIER

2 lits de 90 x 200 ou 1 lit de 180 x 200

Salle de bain

WC partagé avec la chambre CHENE

690€/pers. pour une chambre à deux,

1100€ pour une personne seule

STUDIO INDÉPENDANT AMANDIER

1 lit de 140 x 200

(1 lit d'appoint 90 x 200)

Salle de bain et WC

Kitchenette

690€/pers. pour une chambre à deux,

1100€ pour une personne seule

DORTOIR LES GENETS

5 places – lits simples

Salle de bain et WC partagés

550€ par personne

Nous rappelons que le tarif de la chambre représente le prix total de la retraite car il s'agit d'une formule.



RÉSERVATION / ANNULATION



- Sandrine Dulon - s.dulon@yahoo.fr- 06 08 84 45 96
- Julien Provenzano - julien.provenzano@hotmail.fr - 06 47 87 92 94

Nous vous demandons un **acompte préalable équivalent à la moitié du prix de votre accommodation** pour la réservation du week-end. Le solde sera à régler **au maximum une semaine avant le week-end**.

CONDITIONS :

- Annulation à plus de 30 jours, remboursement total.
- Annulation entre 30 et 10 jours avant le séjour, remboursement à 50%. (remboursement total si nous trouvons un remplaçant).
- Annulation à moins de 10 jours avant le séjour : le séjour est dû dans son intégralité.

DISCLAIMER :

La méthode Wim Hof peut être pratiquée par n'importe quelle personne en bonne santé. Si vous avez un problème de santé sérieux, physique ou psychologique, je vous demande de consulter votre médecin traitant avant de pratiquer la méthode et d'assister au stage.

Il est déconseillé de pratiquer la méthode et Wim Hof aux femmes enceintes ou aux personnes souffrant de maladies coronariennes, épilepsies, d'urticaire au froid ou de Raynaud de type 2.

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 1^{ère} 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.

Depuis 2023, je suis la formation du Dr Lionel Coudron et deviendrai Yogathérapeute mi 2026.

Quelles sont mes pratiques ?

- Les sports de combat, particulièrement le Jiu Jitsu brésilien, que je pratique depuis bientôt 15 ans. Je suis ceinture noire et instructeur diplômé dans la méthode "Yogaforbjj" de Sebastian Brosche. Je pratique et enseigne à la Blackout Academy, Monaco.
- Le Yoga, que je pratique depuis 2016 assidûment (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.
- Les mouvements primaux et les inversions sur les mains à travers l'approche « Primal moves de Nick Brewer
- 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.



À PROPOS DE SANDRINE

Ancienne Capitaine dans la Marine Marchande et pratiquante de Surf, je découvre le yoga et la thérapie par le chaud et le froid pour remédier à certaines pathologies du dos.

Ce chemin devient vite une évidence : une voie de mieux-être, d'écoute et de transformation.

«Au-delà des bienfaits sur le plan physique, je découvre alors que «c'est l'arbre qui cache une belle forêt».

Pas de compétition, pas de comparaison ni d'obligation de résultats, une ouverture certaine sur l'autre et bien d'autres choses, notamment sur des plans plus subtils : émotionnel et énergétique.»

Quelles sont mes pratiques ?

Après 10 ans de pratique en Hatha Yoga, je me forme dès 2015 à l'Ashtanga Vinyasa Yoga auprès de Vanessa Brouillet durant 3 années, en formation continue, puis auprès de Caroline Boulinguez, Annick Goueslain, et à Mysore en Inde auprès de Jay Prakash.

Je complète mon approche en 2021 avec une formation en Yin Yoga et Yoga Nidra auprès de Philippe Beer Gabel.

Je participe à de nombreux stages (Scott Johnson, Pétri Raisanen, Damien De Bastier, Manu Jois, Eddie Stern, Kia Nerdemer, Vijay Kumar, Vanessa Mc Carthy, Claire Sunders, Cyril Lagel...)

Mon enseignement est aussi nourri par la CNV, la PNL, une pratique continue, dans le respect de chacun·e et dans la joie de transmettre.



MOTS DE FIN



Passionnés par ce que nous faisons, vous proposer ce week-end est une joie immense pour nous.

Les valeurs que nous mettons en avant lors de nos interventions sont l'écoute, la bienveillance et le dépassement de soi.

Nous avons hâte de vous retrouver et de partager ces moments conviviaux avec vous !

Prenez soin de vous.

Sandrine et Julien.

Lien reportage Méthode Wim Hof : <https://www.youtube.com/watch?v=VaMjhwFE1Zw>

📷 yogasandashtanga

📷 julien.provenzano

📷 labarredesfees