



RETRAITE YOGA & CÉRAMIQUE du 8 au 10 mai 2026

Au programme :

- Kundalini yoga
- Ateliers de céramique
- Méditations
- Repas végétariens et de saison
- Hébergement en gîte dans un ancien moulinage avec piscine

Par la pratique du kundalini yoga et le travail de la terre, la proposition est une exploration de soi, du monde, en passant par le corps et la matière. Ce voyage vous amènera à :

- Activer l'énergie, danser, lâcher prise.
- Libérer les freins pour retrouver le corps, ses sensations et son pouvoir créatif.
- Écouter et libérer ce qui a besoin de naître

Intervenantes

TEJ - YOGA



J'ai à cœur d'inviter chacun à se découvrir et révéler la créativité en soi.

A travers un yoga dynamique, parfois ludique, l'énergie se libère, le corps se goûte, le mental s'apaise et le cœur s'ouvre. Avec la méditation et les diverses pranayams, un alignement s'opère pour offrir une connexion profonde au soi et au monde.

Ayant vécu au Canada et au Pérou, les Amérindiens m'ont transmis le respect et l'amour de la terre et ses habitants. Je donne des cours et des ateliers de kundalini yoga en Sud-Ardèche.

CHARLINE - CÉRAMIQUE



La poésie du vivant inspire mon travail de céramiste.

Sensible à l'éloquence d'un paysage et à la délicatesse de ses plus petits détails, je regarde, ramasse, m'imprègne et transpose ces rencontres dans l'argile. Je récolte en partie mes matières : roches, sables, terres et cendres de végétaux pour ensauvager mes effets de matière et émaux.

J'ai à cœur d'accompagner chacun-e dans l'exploration sensible de la terre par des cours dans mon atelier et dans différentes structures.

Déroulé du week-end

Vendredi: "Activer l'énergie"

12h30 à 14h00 : Arrivée, temps d'accueil

14h00 : Intro

14h30 à 18h00 : Ancrage et lâcher prise

- Yoga : Activer l'être instinctif, danse, Méditation (Mâ, Ôm), Pranayam intentions
- Céramique : Ancrage par la matière, trouver son point de reliance : préparation des terres. Façonnage de bols pincés / exploration de la forme.

18H00 : Temps libre, piscine

19h30 : Dîner

21h00 : Proposition méditation guidée, 10/20 min

Samedi: "Dépasser ses propres limites"

7h00 à 7h30 : Proposition de sadhana, pratique de yoga

8h00 : Petit déjeuner

9h00 - 13H00 : Sortie Nature

- Yoga : Exercices pour libérer les peurs, expression voix, méditation.
- Céramique: Exercices d'écoute pour aviver les sens. Modelage collectif et mouvant en pleine nature.

13h00 : Déjeuner

14h30-18h00

- Yoga: Affirmation de soi, communication authentique. Exercices pour le système lymphatique , chakras de la voix et du cœur.
- Céramique : Modelage d'une forme contenant/jarre au colombin, expression du soi.

18H00 : Temps libre, piscine.

19h30 : Repas

21h00 : Proposition Pranayama/méditation

Dimanche: "Reconnaître son potentiel"

7h00 : Sadhana

8h00 : Petit déjeuner

9H00 à 13h00: Yoga

Désigner les croyances limitantes et traverser :

Exercices pour renforcer le système nerveux.

Temps d'échange, autoréflexion, faire apparaître la vraie nature derrière les croyances.

Exercices pour les glandes pituitaire et pinéale, équilibre, boussole intérieure.

13H00 : Déjeuner

14h30 : Céramique

Modelage/sculpture: ouverture de la forme contenante, expression libre autour de la ligne de faille et de l'éclosion par ajout d'éléments.

16h30 : Méditation en cercle + Échange

Hébergement

Le stage et l'hébergement se dérouleront au Moulin d'Ozon, lieu de vie, de formation et de bien-être situé dans un petit écrin de verdure à deux pas d'Aubenas.

(www.moulindozone.com)

L'eau est très présente sur les lieux. Elle a permis, jadis, le travail sous toutes ses formes (cultures maraîchères, fabrication d'huile, farine, tissus, fil à soie) et offre aujourd'hui, ressourcement et inspiration à cet ancien moulinage devenu lieu de formation.

L'hébergement se fera en pension complète: petit déjeuner, déjeuner, pauses tisane/café et dîner. Les repas sont préparés avec soin avec des produits locaux, de saison et le plus souvent bio.

Les chambres seront partagées : 4 à 5 personnes par chambre sauf demande spécifique (supplément de 20€/participant pour une chambre double ou de 64€ pour une chambre seule.)

Le lieu dispose d'un grand jardin, de terrasses extérieures, d'une piscine, d'un accès à la rivière.

Contact:

Yoga: Tej, 07.87.62.44.12, www.yogarana.fr

Céramique: Charline, 06.49.12.61.48, www.charlinemeyerceramique.fr

Tarif stage : 360€

La réservation sera validée par le versement d'un acompte de 30% (soit 108€) par chèque à Charline Meyer (160 chemin des châtaigniers, 07230 Saint André Lachamp) ou par virement (IBAN : FR76 1426 5006 0004 1387 4507 278 - BIC : CEPFRPP426)

En cas d'annulation de votre part, l'acompte ne sera plus remboursable après le 6 avril 2026.

Il restera à payer la somme de 252€ après acompte avant le début du stage, par virement à Charline, ainsi que les éventuels suppléments de logement suivant le choix de votre chambre.

Nombre de participants maximum : 10

Compris dans le tarif :

- Ateliers de yoga et de céramique du vendredi 14h au dimanche 17h
- 2 nuits en gîte (draps inclus)
- les repas végétariens
- les goûters
- cuissons de deux pièces réalisées pendant les ateliers céramique à récupérer environ un mois après le stage.

Non compris dans le tarif :

- le linge de toilette (serviettes)
- l'expédition des pièces céramique
- le transport

Équipement à apporter :

- tapis de yoga et coussin (sinon disponibles sur place)
- tablier
- carnet de note
- gourde
- maillot de bain
- linge de toilette

Merci de nous préciser si vous avez des allergies alimentaires et/ou toute condition physique particulière.

Au plaisir de vivre ensemble ce temps d'exploration,

Tej & Charline

