

# *Reliance* ✦ *Sacrée* :

## Yogas et célébrations

DU 02 AU 06 JUIN 2024



SEJOURS AU DOMAINE DU TAILLE

[WWW.RELIANCESACREE.FR](http://WWW.RELIANCESACREE.FR)



*«La cérémonie amène le sacré dans notre vie ordinaire.»*

*Sandra Ingerman.*

## **La reliance est un chemin d'équilibre vers soi**

Découvrez notre retraite de reliance, basée sur le principe d'unicité entre le corps, le cœur, l'âme et la Source. Cette connexion profonde avec notre soi authentique nous permet de vivre dans la vérité et la liberté.

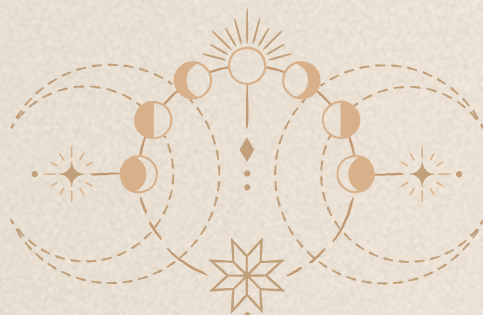
Ainsi, cette retraite est conçue pour les femmes qui souhaitent renouer avec leur être intérieur, de retrouver un équilibre sacré (la voie du milieu), célébrer leur authenticité, nourrir leur joie et à exprimer l'essence même de leur âme.

Partagez votre rayonnement solaire pour illuminer tout ce qui vous entoure. Parsemez votre grain de folie pour donner de la force et de la confiance en soi aux autres.

Une nouvelle vie qui s'offre à vous?

Profitez également de cette retraite pour célébrer ce nouveau bonheur. Nous organiserons une cérémonie de bénédictions spécialement pour vous avec l'énergie de la sororité.

Seule ou accompagnée de vos proches, nous vous proposons de sacraliser votre intention vie, de tisser des liens très forts dans un lieu propice au ressourcement, de vous engager à vous aimer et de semer des graines de réussite et de bonheur.







## *Intentions de cette retraite*

- **Présence et conscience pour apprendre à "accueillir ce qui est"**
- **Se relier à son corps, son âme et son esprit**
- **Se libérer de son état de chrysalide**
- **S'ouvrir à un dialogue intérieur pour déployer en soi une intention sacrée**
- **Recevoir un soutien émotionnel**
- **Poser des intentions**

De cette manière, vous pouvez retrouver la force, la confiance en vous et vous réapprendre à vous aimer.





*Reliance Sacrée est imaginée pour accueillir les femmes de tous âges et horizons.*

- Les cours de yoga sont ouvertes aussi bien aux débutantes qu'aux expérimentées. Vous les pratiquerez deux fois par jour pour des objectifs précis et ciblés accompagnés de méditations à la fin de chaque cours : yoga nidra, yin yoga, vinyasa yoga ...
- Vous participerez aux ateliers chamaniques pour apprendre à vous relier aux mondes qui vous entourent, à votre état d'être et à vous ancrer dans votre présent. S'initier à la fabrication d'un talisman, créer un espace sacré dans vie quotidienne... Ces pratiques créatives vous relient aux éléments, aux esprits de la nature, à votre voix intuitive, au divin en vous....
- Chaque jour, vous renforcerez vos liens avec les autres participantes pour créer une force collective et bienveillante qui vous accompagne dans cette célébration de vous-même à travers les cercles de femmes et les différentes cérémonies de libération comme celle du cacao sacré et de bénédictions.



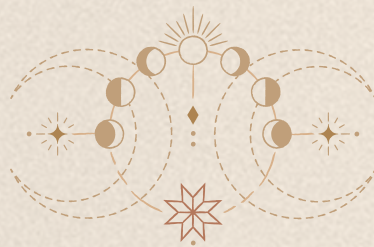


# Programme de la retraite

Les journées commenceront à partir de 09H et se termineront aux alentours de 21H30.

Le rythme de la journée sera accompagné de temps libre, de pause de contemplation en soi et envers la nature.

- **Pratique de yoga au quotidien matin et soir pour cultiver la douceur et la souplesse en soi**
- **Conscience et présence en soi par la respiration et la méditation**
- **Ateliers pour prendre soin de soi**
- **Cercles de femmes pour recevoir du réconfort et du soutien**
- **Cérémonies\* et rituels chamaniques pour une quête de guérison et connexion spirituelle**
- **Temps libre pour s'émerveiller dans un cadre naturel ressourçant**
- **Massage en option sur rendez-vous (50 min=70€)**



*\*Il est prévu au cours de la retraite une cérémonie du cacao sacré, une cérémonie du thé et une cérémonie de la rose. Aucune consommation de plante sera proposée dans le stage.*



# Planning

## Début de la retraite

**Dimanche 02 juin 2024**

17H00 : Arrivée des participantes -  
installation

18H : Cercle de bienvenue et  
présentation de la retraite Reliance  
Sacrée

21H : Cercle de femmes -  
présentation des participantes

## Exemple d'une journée type

9H: Yoga douceur et fluidité et  
méditation d'ancrage

10H15 : Pause collation

10H45: Comment créer un espace  
sacré, roue de médecine

12H30: Déjeuner

13H30: TEMPS LIBRE (ou rdv  
massage individuel en option)

15H30: Atelier psycho-émotionnel

17H30: Yoga des émotions

18H45: Pause

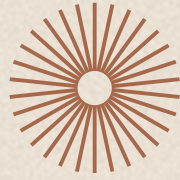
19H30: Dîner

20H30: Cercle de femmes et  
cérémonie de libération  
émotionnelle

21H45: FIN DE CERCLE -  
ECHANGES







# Intervenantes

## **BIO Alex MARTHON, FORCE ET DOUCEUR**

Animatrice de groupes et de collectivités depuis plus de 25 ans, voyageuse, curieuse, Alexandra aime aller "à la découverte de..." et c'est de cette manière que le yoga est entré dans sa vie, par curiosité tout d'abord. Puis cette pratique qui allie force et douceur et où elle découvre un grand lâcher prise lui devient une en-vie vitale.

Formée à l'enseignement du Vinyasa Krama et Hatha yoga, elle vous propose une pratique accessible et adaptée à tous dans le respect de l'anatomie et de la physiologie de chacun.





## SON CHEMIN DE FORMATION DE 2013 À CE JOUR

Elle a pratiqué à Paris pendant 3 ans au Centre Tao, à Sivananda, Centre Rick Odums, Yoga Village et au cours de ses voyages à l'étranger, notamment en Inde.

### FORMATION INITIALE ET AVANCÉE 500H RYT 2017-2018

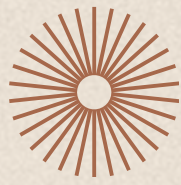
- Avec *Muriel Adri* (Muse Yoga Montreuil) danseuse par le monde dans la troupe de Maguy Marin, elle pratique le yoga depuis plus de 20 ans, formée à l'enseignement de *Gérard Arnaud*.
- Avec *Ekarshi Sarva Atma Mithra* au Sud du Kerala - Maison de l'amitié, Academy Gaïa Healer
- Avec *Christophe Millet* à La Rochelle - L'École du souffle-
- *Francois Roux*, Enseignant et conférencier en philosophie du yoga et spiritualités, il pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Depuis 2019, elle continue de se former pour approfondir sa pratique auprès de:

- *Mika De Brito*, professeur de yoga depuis plus de 20 ans, élève de Baptiste Marceau, c'est un enseignant reconnu internationalement pour son approche atypique.
- *Baptiste Marceau* pour toutes les techniques de respirations (pranayamas) et techniques de nettoyage du corps (kriyas)







## BIO Evelyne CHAROLAIS, JOIE DE VIVRE ET HUMANITUDE`

Organisatrice de voyages pendant 10 ans, Evelyne aime l'aventure et aller à la rencontre de l'autre. Solaire et amoureuse des étoiles, sa joie de vivre est communicative.

À l'écoute des signes de la vie, c'est tout naturellement qu'elle s'oriente et se forme aux massages du monde en 2010 pour apporter un mieux être à chacun, un retour à son authenticité avec soi.

Depuis elle propose des voyages intérieurs en se reliant avec son corps et son âme. Son accompagnement est une aide précieuse de libération émotionnelle.

En 2019, elle rencontre sur son chemin le chamanisme où elle reçoit un enseignement riche de traditions ancestrales et reconnaît son rôle de Femme-medicine. Elle complète en 2020 son parcours de vie en se formant à d'autres pratiques thérapeutiques comme les mémoires émotionnelles inconscientes ,et se forme au Vinyasa krama Yoga ( 200H RYT) auprès de Mika de Brito, yogi atypique et reconnu dans le monde entier.



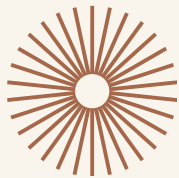




*«Aujourd'hui, je relie mes qualités de femme solaire avec mes outils thérapeutiques, pour illuminer l'authenticité de l'être. Je rallume les étoiles dans le cœur des gens.»*

*Evelyne Charolais*





# Tarifs et réservations

DU 02 AU 06 JUIN 2024

Séjour cours de yogas et célébrations au Domaine du Taillé dans un magnifique lieu ressourçant en Ardèche :

**Arrivée dimanche 02 juin à partir de 16H**

**Départ jeudi 06 juin à partir de 16H**

**490€** comprenant les cours de yogas, les ateliers et les cérémonies

## **ETAPE 1: Réservez et réglez les ateliers**

<https://yurplan.com/events/Reliance-Sacree-Yogas-et-celebrations/113912>

Une fois l'enseignement payé, vous recevrez un email de confirmation avec le programme détaillé du séjour et la liste pour préparer votre séjour.

Possibilités de payer en plusieurs fois sans frais.

## **ETAPE 2: Réservez et réglez son hébergement en pension complète**

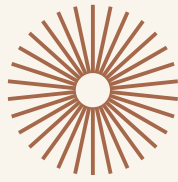
Une fois votre e-mail de confirmation reçu, vous pourrez alors réserver votre hébergement en pension complète.

Tarifs et réservations ici :

<https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>

**Pour réserver des repas sans hébergement, veuillez nous écrire à:**  
[contact@domainedutaille.com](mailto:contact@domainedutaille.com)





# Contact



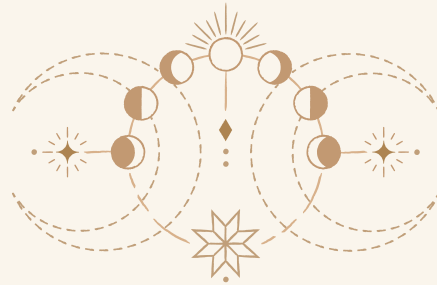
## **Alexandra Marthon**

*professeure de Yoga, Hatha et Vinyasa krama Yoga, techniques de respiration et méditations.*

**[maamaayoga@gmail.com](mailto:maamaayoga@gmail.com)**

**+33 (0)6 22 12 53 56**

**[www.yogadu13eme.com](http://www.yogadu13eme.com)**



## **Evelyne Charolais, femme-medecine**

*masso-relaxologue,  
accompagnatrice en relation d'aide,  
thérapeute psycho-émotionnelle,  
hypnose spirituelle, cercle de femmes*

**[eve.reliancesacree@gmail.com](mailto:eve.reliancesacree@gmail.com)**

**+33 (0)7 67 34 54 07**

**[www.reliancesacree.fr](http://www.reliancesacree.fr)**

