

Retraite Yoga et Voix de femmes

Au lac d'Aiguebelette en Savoie (73)

23 - 25 octobre 2026



Au cœur de l'automne, dans cette transition des saisons, **viens prendre le temps de t'écouter. Ecouter ta voix de femme chantée, ta voix de femme parlée**, les battements de ton cœur, les émotions cachées de ton corps ...

Au bord du magnifique lac d'Aiguebelette niché au creux du pays savoyard, nous prendrons le temps de nous retrouver **entre femmes pour chanter, méditer, mettre notre corps en mouvement par le yoga, la marche, la danse, respirer... et manger de bons petits plats !**

Cette **retraite** est un temps à **la rencontre de soi**, avec des moments légers, d'autres pleins de douceurs, d'autres puissants. Chacune sera encouragée à doser ce qui est bon pour elle, à participer ou non aux ateliers proposés dans le respect de son rythme et du groupe.



Aucun prérequis en yoga ni en chant n'est nécessaire.

Simplement une envie de se découvrir autrement, d'oser plonger en soi, avec Amour, et d'offrir ce même espace d'Amour à l'autre pour que chacune puisse se sentir en confiance et en sécurité au sein du groupe.



Ainsi,

Si tu as besoin de te ressourcer et prendre du temps pour toi ...

Si tu as envie d'explorer ta voix et t'apprendre à mieux te connaître à travers les différentes pratiques de yoga ...

Si les eaux bleu turquoise du lac d'Aiguebelette et le calme des montagnes environnantes t'appellent...

Si un temps de sororité pour s'offrir un moment de détente et de soutien entre femmes te parle...

Rejoins-nous

*



Je suis **Estelle, professeure de yoga spécialisée dans l'accompagnement des femmes, musicienne et ancienne médecin généraliste.** J'accompagne depuis 3 ans les femmes sur leur chemin de connaissance de Soi avec bienveillance et douceur. J'adapte pour cela de multiples outils que j'ai acquis au cours de mon parcours personnel et professionnel (yoga, méditation, pratiques de féminin sacré, chants et danses-médecine...). Tout cela est mis au service d'une même intention : **la reconnexion à Soi, au Vivant, et au Sacré, au service de la Vie.**



Programme

Le programme n'est pas contractuel et peut être soumis à de légères variations selon la météo, les aléas techniques et l'énergie du groupe.

- Vendredi -

Accueil à partir de 16h
Cercle d'ouverture et séance de Yin Yoga
Repas bio et végétarien



- Samedi –

Matin : Yoga doux-dynamique (hatha), méditation, pranayama et exercices vocaux
Repas bio et végétariens
Après-midi : Balade en forêt ou au bord du lac selon nos souhaits et la météo
Soirée : Cercle de parole suivi d'un cercle de chants-médecine



- Dimanche –

Matin : Yoga doux-dynamique (hatha), méditation, pranayama et exercices vocaux
Brunch
Après-midi : Yin yoga et cercle de fermeture
Départ entre 16h et 17h



Hébergement / environnement



jardin.

Nous serons accueillies dans le **magnifique gîte de Nathalie et Olivier**, qui ont tout rénové de A à Z. Les chambres (1, 2 ou 3 personnes) ont été aménagées avec goût, avec un beau travail sur le bois de noyer de la propriété. Chaque chambre possède sa salle de bain privative. La cuisine nous permettra de préparer nos petits plats du jour. Nous pourrons prendre nos repas soit dans la belle salle à manger /salon, soit au

Nous bénéficierons également d'une salle de pratique lumineuse de 40 m2, et d'un grand jardin sans aucun vis-à-vis.

Dans un environnement paisible **dans la commune de Nances**, au pied des montagnes et à 15 minutes à pied du lac, nous pourrons profiter des balades environnantes.



Repas

Les **repas** seront organisés sur le mode auberge espagnole, en se partageant les tâches en binômes. Les repas seront strictement **végétariens**, et si possible d'origine **d'agriculture biologique**. Les **spécificités alimentaires** (allergies, vegan, sans gluten...) seront prises en compte jusqu'à 10 jours avant le début du séjour. Après cette date, celle-ci ne pourra plus être garantie, afin de favoriser la préparation des repas le plus sereinement possible pour chacune.

Vous recevrez toutes les informations concernant la gestion des repas après inscription, mais n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions à ce sujet.

Pour le **petit-déjeuner** vous aurez à disposition céréales, fruits, fruits secs, yaourts...



Les petits +

- Un **grand jardin** juste pour nous
- Un **océan de verdure** autour de nous, aucun vis-à-vis, nos voisins du moment seront des chevreuils
- De **nombreuses balades** directement accessible de la maison
- **Lac** à 15 minutes à pied et 5 minutes en voiture
- Optionnel : **Séance d'accompagnement individuel** en dyade *iRest®* (sur réservation / places limitées/ 40 euros la séance de 45 minutes)



Tarifs

	Tarif normal (à partir du 23 septembre)	Early bird du 5 au 23 septembre	Very early bird jusqu'au 4 septembre
Chambre triple avec salle de bain privative non attenante	310 euros	290 euros	275 euros
Chambre double avec salle de bain privative attenante	320 euros	305 euros	/
Chambre simple avec salle de bain privative attenante	350 euros	340 euros	/

Important :

Un **acompte de 35%** est demandé pour valider toute inscription, **non remboursable** après versement.

Afin d'assurer la viabilité du séjour, **la totalité du séjour est à régler au plus tard 1 mois avant le début de la retraite, non remboursable passé cette date.**

Comment venir ?

Notre lieu d'accueil se trouve sur la **charmante commune de Nances, au Nord du lac d'Aiguebelette dans le département de la Savoie**, située à **20 minutes en voiture de la gare de Chambéry** et 15 minutes de celle de Lépin-le-Lac. Le parking y est aisé.

Localisation :

- 20 minutes en voiture de Chambéry
- 1 heure en voiture et en train de Lyon
- 1 heure en voiture de Grenoble
- 3 heures en train de Paris

Si vous n'êtes pas motorisée, je pourrai venir vous chercher à **la gare de Chambéry ou de Lépin-le-Lac (en regroupant les arrivées - 5 euros l'aller)**, ou nous organiserons des covoiturages.

L'adresse exacte vous sera communiquée après inscription.

Ce qui est compris dans le prix

- **5 heures de yoga variés** (yin, hatha, méditation, pranayama)
- **L'hébergement pour 2 nuitées** en chambre seule ou partagée
- **Salle de bain privative** à chaque chambre
- **3 repas végétariens préparés par la communauté**
- **3 cercles de parole** dans un cadre bienveillant et confidentiel
- Un **cercle de chants-médecine** et exercices vocaux
- **Accès au lac offert** (plage communal ou privé payante)
- Une **présence bienveillante et attentive 24/24** durant 3 jours

Ce qui n'est pas compris dans le prix

- Un **repas (entrée-plat-dessert) à préparer par vos soins** pour la communauté (repas pour 4 personnes)
- Le **transport** du domicile au lieu de la retraite
- Le **pick-up à la gare** si besoin (optionnel) 5 euros aller
- Le **matériel de yoga** : tapis et coussin d'assise, et éventuellement des briques
- Une **séance d'accompagnement individuel par la méthode iRest®** (optionnel, à réserver)
- **Tout autre dépense**, cadeaux etc..

Modalités d'inscription

Pour réserver votre place, il suffit de m'envoyer un mail à :

estelle-amathea@tutamail.com

- Un **acompte de 35%** est à régler pour valider votre inscription.
- Aucune inscription ne sera prise en compte en l'absence de versements d'acompte.
- En cas d'annulation de votre part, l'acompte est **non remboursable**.
- La **totalité du montant** est à régler dans son intégralité **au plus tard 1 mois avant le début de séjour**, **non remboursable passé cette date**, afin d'assurer la viabilité du séjour.
- En cas d'inscription tardive (dans les 30 jours avant le séjour), la totalité du montant est demandée d'emblée.
- Le séjour est prévu pour un groupe de 6 à 8 femmes. A noter ***qu'en cas de moins de 6 inscrites***, le séjour pourra être annulé par l'organisatrice. Si ce cas se présentait, **vous seriez alors remboursé de l'intégralité de vos versements**, acompte compris.
- Il me tient à cœur que **les retraites de yoga soient accessibles au plus grand nombre**. En cas de situation financière nécessitant une adaptation ou des versements à différentes échéances, **n'hésitez surtout pas à me contacter** pour voir les différentes modalités ou adaptations de paiement envisageables pour votre situation actuelle.

Il n'est souvent **pas facile de choisir sa retraite de yoga**, il y a tellement de propositions !

N'hésitez donc pas à m'appeler pour avoir plus d'informations... ou juste entendre le son de ma voix ... voir si le courant passe !

Vous pouvez également aller découvrir **mon parcours et mon univers** sur mon site :

www.amathea-yoga.com

Mini-bio



Professeure de yoga spécialisée dans l'accompagnement des femmes, musicienne et ancienne médecin généraliste, j'ai à cœur d'ouvrir des espaces de sororité et de bienveillance entre femmes. Baignée dans l'univers du soin, la connaissance et l'écoute de Soi sont au cœur de ma pratique personnelle et de mon enseignement. Formée à Paris en 2023 en yoga lents, j'ai spécialisé mon accompagnement dans la régénération du système nerveux notamment avec la méthode *iRest*, méthode de connaissance de Soi par la méditation accompagnée. La profondeur des pratiques de féminin sacrée m'ont également aidé à guérir et transformer des blessures de mon parcours. La musique instrumentale et le chant font partie intégrante de ma vie depuis mes 17 ans et c'est avec joie que la découverte des chants et danses-médecine m'offrent cette possibilité de les partager au monde. C'est avec tous ces outils et ma présence que je pose le souhait d'accompagner les femmes le temps d'une retraite, d'une séance ou d'un soin. *Mitakuye Oyasín*, nous sommes tous.tes relié.es.

Dans la joie de cheminer ensemble,

Estelle Allard- Amathéa Yoga

