

CHALET ZENSPACE



WEEKEND SÉJOUR : YOGA ET RANDONNÉE
LA MONTAGNE, LE YOGA ET LE BIEN-ÊTRE

Avec Sydney, Alexia et Alice



BIENVENUE !

Bienvenue au Chalet Zenspace !

Pour les amoureuses et amoureux de la montagne, de la nature, pour les personnes qui ont besoin de ralentir, nos séjours sont conçus pour faire le plein d'énergie et se consacrer à soi.

Au Grand-Bornand, l'été constitue une magnifique saison ! Avec les chaudes journées ensoleillées et les nuits fraîches, ce village de montagne au pied de la chaîne des Aravis demeure un vrai petit paradis.

C'est un moment d'introspection, de randonnées en montagne, un moment pour profiter du cadre majestueux offert par la chaîne des Aravis. Et pourquoi pas tenter une expérience inoubliable de Toumo yoga, le yoga dans l'eau froide des montagnes ?

Toumo signifie "feu intérieur". Cette ancienne pratique tibétaine participe à développer une résistance du corps, de l'esprit, et à repousser ses limites.

Si vous avez besoin de vous ressourcer en pleine nature, c'est le séjour pour vous.

SYDNEY MARTINIE

Fondatrice et gérante de
Zenspace Yoga

PROGRAMME

L'arrivée vendredi s'effectue à partir de 13h00. Une arrivée anticipée vous permettra de profiter de l'espace détente du chalet et de la nature aux alentours. Nous sommes là pour vous accueillir !

La journée du vendredi se conclue en fin de journée par une introduction au Toumo yoga avec Alexia.

Samedi et dimanche débutent par un petit déjeuner. La matinée du samedi se poursuit pour une séance épique : le Toumo yoga en pleine nature avec Alexia, une expérience inoubliable ! Samedi après-midi nous allons découvrir l'art de lâcher-prise avec un atelier autour de yoga aérien avec Sydney.

Dimanche matin, on se laisse guider par Alice, notre accompagnatrice en montagne à travers les forêts qu'elle connaît par coeur. L'après-midi est clôturer avec une séance de Vinyasa avec Sydney.

C'est un séjour dédié au bien-être et à vous-même. Rejoignez-nous pour cette belle expérience !

Prix par stagiaire : 579 € TTC

- Les activités : 320 €
- L'hébergement en pension complète : 259€

Le prix comprend les séances de yoga, de Toumo, la sortie en montagne et la pension complète



PRÉSENTATION

Le Toumo : Yoga du feu interieur

Le Toumo ("chaleur, feu intérieur" en tibétain) est une pratique qui permet de repousser les limites de résistance au froid et de purifier le corps en profondeur.

Les techniques utilisées sont la respiration, la visualisation et la récitation de Mantras.

J'ai eu l'opportunité d'être initiée à cette pratique par Philippe Djoharikian et Maurice Daubard.

Je souhaite humblement la partager avec vous, consciente que nous sommes bien loin des pratiques traditionnelles tibétaines longtemps gardées secrètes.

"Vivre le Yoga Toumo est une expérience exaltante et unique, d'où l'on revient enrichi, empli de vitalité ! L'exposition volontaire et contrôlée au froid stimule les défenses naturelles et permet de (re)trouver, en soi, des qualités et des valeurs parfois jusque là ignorées." -Maurice Daubard



PRÉSENTATION

Le yoga aérien

Le yoga aérien est une discipline qui combine les postures traditionnelles de yoga avec des techniques de cirque telles que l'acrobatie et le tissu aérien.

Cette pratique unique permet aux participants de travailler non seulement sur leur flexibilité, leur force et leur équilibre, mais aussi sur leur confiance en soi et leur capacité à lâcher prise.

En se laissant flotter dans les airs, les praticiens du yoga aérien peuvent se sentir libérés du poids du quotidien et trouver une sensation de légèreté et de liberté.

C'est une expérience enrichissante qui allie le bien-être physique et mental, et qui peut être appréciée par des personnes de tous âges et de tous niveaux de forme physique.



PRÉSENTATION

La randonnée

Des faces calcaires du pic du Jallouvre aux combes et lapiaz des Aravis, entre la percée des cols de la Colombière et des Annes que relie le mont Lachat, le Grand-Bornand propose des sentiers de randonnées pour tous les niveaux.

Les itinéraires évoluent entre alpages (nécessaires à la fabrication du reblochon fermier) et les sommets des Aravis, pouvant donner par moment des impressions de haute montagne.

La richesses de l'architecture avec des chalets pour certains très anciens (le plus vieux date de 1664), une flore évoluant avec l'altitude et une faune locale riche avec chamois, bouquetins, marmottes et autres gypaètes donnent une saveur particulière aux randonnées.



L'EQUIPE

Alexia

Alexia est une yogini passionnée de voyages, d'aventures, de nature, de sports de plein-air, de rires, de découvertes et de nouvelles rencontres. Inspirée par des enseignements très divers aux quatre coins du monde, le yoga s'installe petit à petit dans son quotidien, comme une philosophie de vie, une expérience à la rencontre de soi, une exploration du vivant.

Elle a suivi un cursus de 4 années à la « Baba School », école de Philippe Djoharikian, agréée par la FIDHY. Née au Grand-Bornand, c'est naturellement dans son village qu'elle a décidé, après de nombreux voyages, de poser ses valises et de transmettre la magie du yoga.

“Le yoga m'apprend aujourd'hui à savourer la vie telle qu'elle est et à vivre pleinement chaque instant. Mon enseignement évolue en même temps que moi.”



Photo : Tilby Vattard

L'EQUIPE



Sydney

Américaine et citoyenne de Lyon depuis 15 ans, Sydney a entamé sa carrière en tant que danseuse et artiste de cirque en France et aux États-Unis où elle a débuté l'enseignement des arts du cirque en 2010.

Pratiquante de yoga depuis sa jeunesse, elle a terminé son diplôme de professeur de yoga en 2016 aux États-Unis et depuis elle enseigne le Vinyasa et le yoga aérien.

En 2018, Sydney a ouvert son centre de formation professionnelle où elle forme de futur·e·s professeur·e·s. À ce jour, plus de 250 stagiaires ont été formé·e·s à l'enseignement du yoga. Passionnée par cet art du mouvement, elle souhaite partager et transmettre ses connaissances et compétences.

L'EQUIPE

Alice

Alice, accompagnatrice en montagne en raquette l'hiver et à pied en été.

Fille d'agriculteur, j'ai grandi au milieu des chèvres dans les alpages des Aravis. Je connais le massif comme ma poche ainsi que tous les us et coutumes. J'adore partager ma passion pour la montagne et mon village du Grand-Bornand.

Je suis également monitrice de ski de fond l'hiver. Je serai ravie de vous conter toutes les histoires du coin, vous parler des plantes locales et vous faire observer les animaux de nos montagnes.



LE PLANNING

Vendredi

- Entre 13h00 et 18h00 : Arrivée / Temps libres
- 18h00 - 19h00 : Séance d'introduction au Toumo
- 20h00 : Dîner

Samedi

- 8h00 - 12h00 : Pratique de Toumo avec Alexia
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libres
- 14h00 - 17h00 : Pratique de yoga aérien avec Sydney
- 17h00 - 20h00 : Temps libres
- 20h00 : Dîner

Dimanche

- 7h00 - 8h00 : Petit déjeuner
- 8h00 - 12h00 : Randonnée avec Alice
- 12h00 : Brunch
- 13h00 - 14h00 : Temps libres
- 14h00 - 17h00 : Pratique de yoga avec Sydney
- Départ

*Temps libres pour le repos, le sauna et les massages (à réserver)



zenspace
yoga

Bienvenue au CHALET ZENSPACE



L'ESPACE

Le chalet comprend 3 niveaux. Au rez-de-chaussée se trouvent 10 petites chambres individuelles avec 4 salles de bains partagées (douches et WC séparés, 2 espaces lavabos).



Les chambres ont chacune un design simple et épuré pour favoriser la décompression, l'intériorisation, et la détox digital ; c'est un séjour pour déconnecter. On s'occupe de vous :)



A l'étage, l'espace de pratique est entièrement dédié au yoga. Des tapis et accessoires sont à votre disposition. La salle est également équipée pour permettre la projection des présentations des intervenant·e·s.



Dans la salle de pratique se trouve un sauna pour 4 personnes. Un peignoir est à votre disposition.

Au rez-de-jardin se trouve l'espace commun avec la cuisine ouverte, la salle à manger, le living et 3 chambres doubles.



LES REPAS

Nous avons le plaisir de vous proposer les menus composés par notre cheffe, à travers des produits locaux, frais et qui varient avec les saisons. Les repas sont adaptés aux contraintes alimentaires.



La journée débute par un petit déjeuner léger : des fruits, du thé ou du café, des biscuits, des fruits secs, des oléagineux.



A l'issue de la pratique matinale, nous proposons un brunch sucré / salé copieux et bio.



Le diner du soir comprend une salade ou soupe selon la saison, un plat principal et un dessert.



“

Le bonheur ne se
trouve pas au sommet
de la montagne mais
dans la façon de la
gravir.

”

