

Stage de Yoga Immersion Reliance

Yoga - Méditation - Massage - Vibrations - Mouvement dansé

*Plonger en Soi en pleine nature dans un groupe bienveillant
Laisser notre Être profond s'exprimer par la créativité*



Week-end du 24 au 26 avril 2026
Rencurel (38) – au Coeur du Vercors

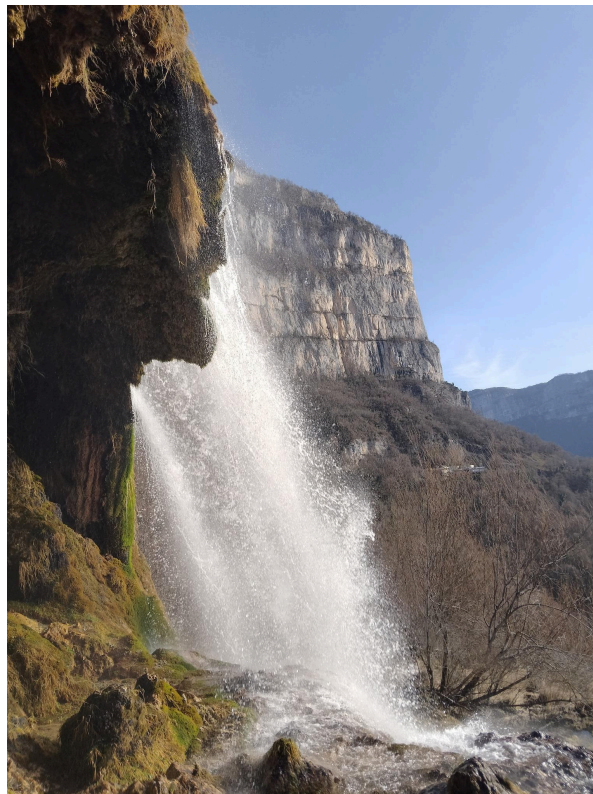
Belle salle avec plancher en bois et vue sur les montagnes



Accompagnement : Jessica Alborghetti
Yoga, Yoga-dansé, Chant, Vibrations et Massage intuitif
Inscriptions et informations : 0616673307
Jessica.alborghetti@gmail.com
FB : Jessica Alegria

Immersion - Reliance

Stage de yoga en nature



24-26 avril 2026

Besoin d'une pause ressourçante au milieu de la frénésie du printemps ?

D'une immersion en nature ?

De prendre du recul face à une situation ou de mieux vivre certaines émotions qui prennent de la place ?

De retrouver l'énergie vitale et l'élan créateur ?

Je vous accompagne durant un week-end entier pour une plongée profonde à la Source.

*Ralentir, sentir, observer, accueillir, s'ouvrir à la beauté de la nature et à plus grand,
retrouver du sens dans notre Vie et de l'énergie vitale.*

Reconnecter à notre pouvoir créateur, depuis un espace de connexion profonde à Soi.

A partir de là, se laisser Être, se déployer, éclore... 🌱 🌿 🌸 🌺 🌻 🌼

😊 C'est dans la joie printanière et le Cœur ouvert à la Vie que je vous invite à nous retrouver le temps d'un week-end profond et nourrissant !

✨ Contenu :

- ♥ Yoga Hatha et Vinyasa
 - ♥ Pranayama
- ♥ Philosophie du yoga
 - ♥ Méditation
- ♥ Temps de Silence
 - ♥ Rituels
- ♥ Yoga Nidra
- ♥ Relaxation sonore
- ♥ Massage habillé
 - ♥ Vibrations
- ♥ Yoga dansé
- ♥ Mouvement libre
 - ♥ Créativité
- ♥ Cercles de partage

La salle de pratique :

🌳 🌸 Pratiques en nature, le plus possible, selon météo.

🏔️ ✨ Belle salle lumineuse avec plancher en bois et vue sur les montagnes 😍

<https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/stages-yogaqi-qong-chant-massages-et-soins-salle-de-s-%EF%BF%BDminaires-massages-soins/salle-Yoga-multi-activites.html>

L'hébergement : salle commune et chambres :

Site du gîte des Rimets :

<https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/gite-vercors/chambres-dortoir.html>

Les vues et l'immersion nature :





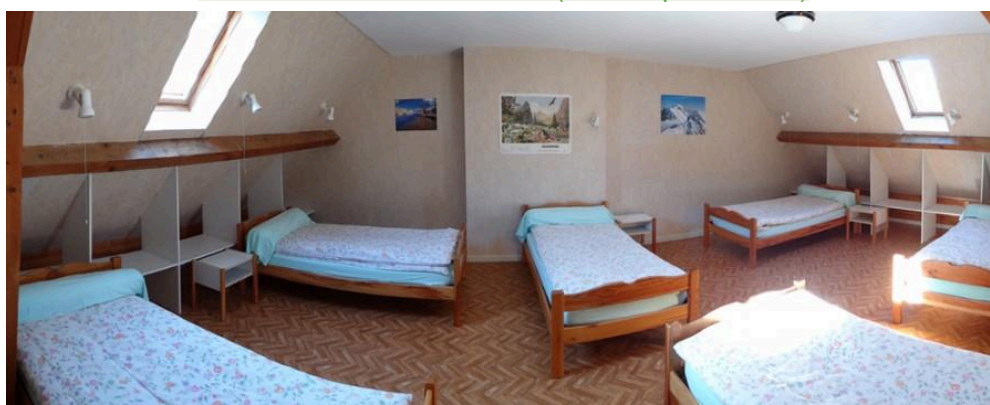


La salle commune chaleureuse et salle à manger





[Le dortoir et les chambres \(2/3/4/6 personnes\)](#)









Qui suis-je ?



Jessica Alborghetti

Professeur de yoga formée en Inde et en France au Yoga Ashtanga, Hatha et Vinyasa,
facilitatrice d'ateliers Yoga-Danse et de relaxations sonores,
passionnée de méditation, poésie, chant et danse,
amoureuse du vivant,
Jessica vous emmènera dans la quête du Soi, à travers l'écoute de vos sensations, dans un voyage intérieur profond et nourrissant

👉 Ce stage est pour vous si :

- vous aspirez à **vous connecter à votre corps**, avec une guidance qui permet à chaque personne d'**adapter les pratiques à ses possibles du jour**.
- vous souhaitez **apprendre à mieux vivre avec votre sensibilité et vos émotions**
- vous désirez vous sentir en **reliance à la nature, en immersion**, avec possibilité et invitation pour lâcher le téléphone et les écrans
- vous ressentez un besoin de **ralentissement, d'intériorité, de connecter à votre Être profond, tout en étant dans un groupe bienveillant et soutenant**
- vous recherchez un **cadre à la fois sécurisant et souple** pour explorer différentes pratiques corporelles et de créativité qui soutiendront un mieux-être global de tout votre Être
- vous sentez l'élan de venir :-)

👉 A quoi s'attendre ?

- partager des **pratiques dehors en nature**
- (re)découvrir des **outils puissants et transformateurs** pour ralentir, ouvrir le champ de conscience et de perception, augmenter notre pouvoir de concentration et mieux vivre nos émotions
- **alléger et réunifier le coeur, le corps et l'esprit**
- améliorer notre **conscience corporelle** et notre **santé globale**
- retrouver de la **vitalité** à travers des pratiques qui aident à **relâcher les tensions** et laisser circuler l'énergie de vie en nous
- possibilité de temps d'**intériorité, Silence**, tout en étant dans un **groupe bienveillant**
- possibilité de participer à toutes les pratiques proposées ou d'ajuster pour respecter votre propre rythme/besoins
- **temps de partage et d'ouverture de coeur** pour avancer ensemble de nos expériences

Programme (ajustable selon météo et besoins du groupe)

Vendredi

17h-19h accueil/installation

19h-20h30 Repas convivial

20h30-21h : cercle d'ouverture + intentions

21h-22h : pratique Yoga doux et yoga nidra + silence

Samedi

matin : silence

8h-10h yoga et méditation

10h-11h petit déjeuner autonomie

11h-15h : marche et pratiques en nature + picnic

15h-16h30 repos

16h30-18h30 pratique

19h-20h30 repas

21h-22h pratique douce

Dimanche

silence le matin

8h30-10h yoga et méditation

10h-11h30 petit déjeuner autonomie + rangement des chambres

11h30-14h pratiques en nature + picnic

14h-15h repos

15h-17h : pratiques

17h-18h : cercle de clôture et au revoirs/remerciements



Repas partagés tirés du sac, végétarien, dans la simplicité et joie du partage.



Participation : Pédagogie, accompagnement et hébergement :

- Tarif Conscient : 300 euros

- Tarif Soutien : 330 euros et plus selon vos possibles

- Tarif Early Bird (prolongé jusqu'au 2 avril) : 250 euros

Contact :

Jessica Alborghetti

Page Facebook : https://www.facebook.com/profile.php?id=100012983920352&locale=fr_FR

Page de l'événement : <https://fb.me/e/8dzb6BHRu>

Page Google (avis) :

https://www.google.com/search?sca_esv=ef91e3cdcba5483e&rlz=1C1GCEA_enFR1019FR1028&sxsrf=ANbL-n4Vo7jt5kktNSsYz9VmxvUmED7kMQ:1774622628871&q=Yamuna+-+Jessica+Alborghetti+-+Yoga+adultes+et+enfants+-+Yoga+Danse+-+Massages+-+Soins&si=AL3DRZGNtcdgKOqVhotcr-UG2kkYpwR2WO4qu3O00NmpwBmLnRM60nc2-5L7pHWqiqBMgTC4zJEyuoMYT-6_QNLnVQjC58pdxVPnNifG1yEkW_8buVUsXt_8YWzcQ4o16wXYBq2Mwr6l1gQ2euYEBcQaGZb98pk6YuY0dDWwc3tCHmABL1xM8pvCurehLuwCS46Dg4cjTUNytk9XihWgZhr_5wO7jvuTg%3D%3D&sa=X&ved=2ahUKEwiOyZ27qMCTAxW6hP0HHXMjl5gQ_coHegQILxAB&biw=1920&bih=911&dpr=1

Pour plus d'informations, pour toute question, contactez-moi

Par téléphone : 0616673307

Par mail : jessica.alborghetti@gmail.com

Je me réjouis de vous accompagner et de partager ces pratiques qui me font tant de bien.

Bienvenue pour ce moment hors du temps 🙏😊✨

