

Immersion nature

Un week-end pour te déposer, relâcher et te retrouver en profondeur

Yoga - Danse - Massage

Méditation - Vibrations - Voix

Rituel d'automne



2 au 4 octobre 2026

Rencurel (38) – au Coeur du Vercors

Petit groupe de 6 à 12 personnes

Formule tout inclus : hébergement + repas végétariens + pratiques

Tarif early bird (5 places limitées) : 320€ puis 390€ (tout inclus)



Réserve ta place :

Jessica Alborghetti 0616673307

Yoga, Yoga-dansé, Chant, Massages et Soins

Jessica.alborghetti@gmail.com

FB : Jessica Alegria

Immersion - Reliance

Stage de yoga en nature



2 au 4 octobre 2026

Besoin d'une pause ressourçante pour intégrer les mouvements de l'été, ralentir et ritualiser le passage à l'automne ?

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 Coeur 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 ?



👉 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 : 390 euros

- Tarif Soutien : 400 euros et plus selon vos possibles

- Tarif Early Bird (5 places jusqu'au 28 juin) : 320 euros

Contact :

Jessica Alborghetti

Page Facebook : Jessica Alegria :

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-UG2kkYpwR2WO4qu3O00NmpwBmLnFRM60nc2-5L7pHWqiqBMgTC4zJEyuoMYT-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 🙏😊✨



