

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 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 - Respiration
- ♥ Philosophie du Yoga
- ♥ Méditation et temps de Silence
- ♥ Yoga Nidra et Relaxation sonore
 - ♥ Massage habillé
 - ♥ Rituels et créativité
 - ♥ Vibrations et voix
- ♥ Yoga dansé et Mouvement libre
 - ♥ 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 avez envie de ritualiser le passage à l'automne, d'une façon consciente
- 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 indicatif (ajustable selon météo et besoins du groupe)



Vendredi (à ajuster en fonction des heures d'arrivées)

- **17h00 - 18h30** : Accueil, règlements et installation dans les chambres.
- **18h30 - 19h30** : Centrage et cercle d'ouverture
- **19h30 - 21h** : Repas convivial.
- **21h15 - 22h15** : Pratique douce
 - Début du Mauna (Silence) au moment du coucher.



Samedi :

- Matinée en Mauna (Silence)
- **08h00 - 09h30** : Pratique
- **09h30 - 10h30** : Petit-déjeuner en Silence.
- **10h30 - 13h** : Pratique
 - Fin du Mauna à 13h00.
- **13h - 14h30** : Déjeuner (reprise de la parole).
- **14h30 - 15h30** Pause
- **15h30 - 18h30** (3h) : Pratique
- **19h00 - 20h30** : Dîner.
- **20h30 - 22h00** : Soirée collective
 - Retour au Mauna (Silence) dès la fin de la pratique pour la nuit.



Dimanche :

- Matinée en Mauna (Silence)
- **08h00 - 09h30** (1h30) : Pratique
- **09h30 - 10h30** (1h30) : Petit-déjeuner en Silence
- 10h30-11h (30mn) Rangement et libération des chambres.
- **11h00 - 13h** (2h au total) : Pratique
 - Fin définitive du Mauna
- **13h15 - 14h45** : Déjeuner
- **15h00 - 16h30** (1h30) : Pratique
- **16h30 - 17h15** (45 min) : Cercle de clôture.
- **17h15-18h** : Au revoirs et départs

🥗 Repas végétariens, bio et locaux cuisinés sur place par Adèle Burgala, spécialisée en naturopathie

<https://5eme-saison-harmonie.com/>

(3 délicieux repas végétariens par jour inclus dans le prix)



(photos non contractuelles tirées du site de notre cuisinière)

🎨 Participation : Tout inclus : pédagogie, accompagnement, nourriture et hébergement :

- Tarif Conscient : 390 euros
- Tarif Soutien : 400 euros et plus selon vos possibles
- Tarif Solidaire : 320 euros

Contact :

Jessica Alborghetti

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 🙏😊✨



