



Semaine Yoga 5 -11 juillet 2026

Thème: Respirer dans l'air agréable du Morvan

Nous organisons une semaine de yoga dans une ambiance détendue et en plein air, pour débutants et confirmés. N'avez-vous jamais fait du yoga? Alors, ceci est une chance inédite pour le découvrir. Notre programme vous offre de nombreuses possibilités, sans aucune obligation. Même pour des pratiquants confirmés, il reste beaucoup à découvrir dans l'approfondissement de la respiration pendant des positions.

Durant cette semaine, nous allons nous concentrer sur le « pranayama », un pilier du yoga qui comprend bien plus que la respiration. Il s'agit de stimuler l'énergie vitale. Par l'activation du diaphragme, vous pouvez sentir l'énergie traversant votre corps. Ce thème de la respiration nous accompagnera tout au long de la semaine de façon « léger ».

Nous avons créé un programme ouvert, auquel vous pourrez participer selon vos besoins. Ainsi, il y aura beaucoup de place pour votre propre apport.

Pour plus d'information sur l'hébergement, vous pouvez contacter Domaine de la Gagère. Les activités yoga seront accompagnées par Martin Struik, professeur confirmé de yoga et thérapeute.

Le yoga peut être fait en Français, Néerlandais, Anglais ou Allemand, selon les besoins.

Inscription: <https://la-gagere.com/fr/yogaweek2026/>



Semaine Yoga 5 -11 juillet 2026

Arrivé	Jusqu'à dimanche 5 juillet, après-midi		
Dimanche			
16h	Rencontre et découverte du programme		
18h	Dîner		
Lundi			
08h30	Yoga matinale dynamique		
09h00	Petit déjeuner		
09h45 – 11h30	yoga calme avec ouverture de la cage thoracique		
16h00 – 17h00	Optionnel: Respiration consciente, Prana vayu		
18h00	Dîner		
20h00	Respiration dynamique avec Prana Vayu		
Mardi			
08h30	Yoga matinale dynamique		
09h00	Petit déjeuner		
09h45 – 11h30	yoga calme concentrant sur les abdominaux, cordon ombilical et le bas du dos		
16h00 – 17h00	Optionnel: Yoga concentrant sur le système digestif; Samana Vayu		
18h00	Dîner		
20h00	Yoga au sauna		
Mercredi			
08h30	Yoga matinale dynamique		
09h00	Petit déjeuner		
09h45 – 11h30	yoga calme avec ouverture de la cage thoracique		
16h00 – 17h00	Optionnel: Yoga concentrant sur le chakra de la gorge; Udana Vayu		
18h00	Dîner		
20h00	Méditation et chants Mantra		
Jeudi			
08h30	Yoga matinale dynamique		
09h00	Petit déjeuner		
09h45 – 11h30	Yoga concentrant sur le bassin		
16h00 – 17h00	Optionnel: Le yoga du laisser aller; Apana vayu		
20h00	Yoga nidra avec bols chantants		
Vendredi			
08h30	Yoga matinale dynamique		
09h00	Petit déjeuner		
09h45 – 11h30	A la recherche de l'équilibre		
16h00 – 17h00	Optionnel: Les mouvements fluides du yoga favorisent la circulation		
18h00	Dîner		
20h00	Banja (le sauna russe)		
Samedi			
09h00	Petit déjeuner		
	Départ (ou restez encore un peu)		