

DU 05 AU 10 NOVEMBRE 2024



RETRAITE YOGA

« **RECONNECT** »

MIAVAKA LODGE, NOSY
FALY, MADAGASCAR

6 JOURS DE CONNEXION À VOS SENS



« VOYAGEZ, PRATIQUEZ,
PARTAGEZ »

Prendre le temps de revenir à l'essentiel.
Purifiez votre corps, votre esprit et votre âme
lors de cette retraite yoga « reconnect » sur une île déserte.

Un séjour inoubliable pour faire le plein de vitalité dans un cadre nature
d'exception.

Le Miavaka Lodge est situé sur l'île Nosy Faly (dites l'île heureuse)
réputé pour sa localisation (sur une île
déserte), sa vue sur l'océan est incroyable, sa piscine en demi-lune et
son ambiance apaisante et magique !

- VINYASA YOGA, YOGA RÉPARATEUR, AÉRIAL YOGA, PRANAYAMA, MÉDITATION
- ATELIER WATSU
- ATELIER EXPRESSION CORPORELLE
- ATELIER BREATHWORK
- VIRÉE EN MER VOIR LES REQUINS BALEINES ET SNORKLING
- SORTIE EN BATEAU + BIVOUAC SUR UNE ÎLE DÉSERTE
- ALIMENTATION SAINE, PRATIQUE DU JEÛNE INTERMITTENT
- MASSAGES & SOINS



PHOTO ET DESCRIPTION DU LIEU
EXPLICATION DU THEME DE LA RETRAITE

PROGRAMME PROPOSÉ PAR **JEAN-GERALD DORSEUIL**



« UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN »

Un programme original, une approche moderne autour de la detox et de la reconnexion à soi, avec en alternance des sessions de Yoga, des ateliers expression corporelle, de la méditation, du

Watsu et en exclusivité un atelier de breathwork avec une intervenante. Sans oublier les moments de détente, de virées en mer, de visites dans le cadre exceptionnel de cette île du bonheur (faly=heureux en malgache) !

Les menus sont pesco-végétariens et nous allons également pratiquer le jeûne intermittent afin de ressentir les meilleurs bénéfices de cette cure.

En plus de cela, des massages et des soins vous seront

Nous vous proposerons de pratiquer le Yoga Vinyasa, le Yoga Restauratif et l'Aérial Yoga.

Les matins, les cours débuteront en douceur par une demi-heure de Pranayama (exercice de respiration), suivie d'1h30 de pratique dynamique (Vinyasa).

Les après-midis, nous alternerons entre différentes activités et visites autour de l'île et en mer, avec du temps libre et de repos et/ou de massages afin de laisser les participants (es) se retrouver avec soi-même.

Nous terminerons la journée en douceur avec les sessions de Yoga réparateur et de méditation autour d'un feu de camp.

LES ATELIERS

Le Yoga Vinyasa



L'origine du terme Vinyasa vient du sanskrit et signifie la synchronisation du mouvement sur la respiration. « Nyasa » signifiant « placer », « attention » et « Vi » signifiant « d'une certaine manière ». Le principe de ce yoga est de placer les différentes postures sur la respiration de manière synchronisée, harmonique et dynamique. Les postures s'enchaînent dans un flux naturel, nommé « Flow », affiant équilibre, renforcement, respiration et lâcher-prise. On parle même d'« état de Flow » et de Flow yoga, dans laquelle mouvement prime sur la pensée, telle une danse qui induirait un apaisement mental et la conscience du lien indissociable entre souffle et mouvement.

Le Pranayama



Le Pranayama est une pratique de respiration millénaire qui a pris une place centrale dans le yoga. Le pranayama consiste à contrôler le souffle et l'énergie vitale. C'est une pratique visant à réguler et harmoniser la respiration en se concentrant sur l'inhalation, l'exhalation et le temps de pause entre les deux.

Le Yoga Réparateur



Le Yoga Réparateur utilise des postures prolongées et travaille sur différentes formes de respiration. Son principe est de lâcher-prise, prendre soin de soi et évacuer les tensions tout en favorisant les processus naturels régénératifs du corps. Cette pratique va stimuler notre système nerveux parasympathique en mettant le corps en état de repos, diminuer le rythme cardiaque, la tension artérielle, favoriser la digestion et en réparant votre sommeil.

Le Watsu

Contraction de "water" et de "shiatsu"; le Watsu est la principale forme de thérapie aquatique pour la rééducation. Il favorise une relaxation profonde, apaise le système sympathique et améliore le système nerveux parasympathique. Il a de profonds effets bénéfiques sur les traumatismes à la fois physiques et psycho-émotionnels, avec une application thérapeutique pour les blessures neuromusculaires, le stress et les douleurs chroniques. Cette thérapie se fait à deux, et permet de développer la confiance envers son partenaire et le lâcher-prise. Dans l'Égypte ancienne, l'eau était une compensation pour la liberté que l'âme perd dans sa forme corporelle. Trouver, explorer, et partager cette expérience dans l'eau.



La Méditation

La méditation est une pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le bien-être mental. Elle peut être une pratique spirituelle également, qui nous aide à être véritablement en contact avec soi-même et de façon ultime avec « tout l'univers ». Méditer c'est utiliser certaines techniques de concentration et de relaxation afin de se concentrer sur soi et ainsi, faire taire son brouhaha intérieur. C'est une parenthèse dans notre quotidien stressant bruyant au rythme infernal et trop rapide : c'est pouvoir se poser, s'arrêter et observer ce qui se passe en nous.



Jean Gerald Dorseuil

Originaire de l'île de la Réunion, il est danseur, chorégraphe, professeur de ballet, de Pilates et de Yoga. Après une première carrière de danseur sur la scène internationale, notamment à l'Opéra Garnier et Bastille, au théâtre des Champs Élysées, au théâtre du Châtelet, au Théâtre National de Chaillot, au Grand Palais et à l'Alhambra à Grenade.

Il collabore pour le projet « HUSBANDS » dans le cadre du festival Cadance à La Haye et sur le film en tant que danseur, l'« Ecume des jours » de Michel Gondry. Sur une chorégraphie de Blanca Li. En 2008, il est invité par l'Opéra de Nice à chorégraphe El Amor Brujo, un ballet, dans lequel il collabore avec l'orchestre et dirige une vingtaine de danseurs.

En 2012, il se produit dans le dernier clip de Givenchy, avec Liv Tyler. Il travaille sur un film autour de la danse pour le musée San Termo à San Sebastian chorégraphié par Gaël Domenger en partenariat avec le Malandin Ballet Biarritz.

Il mène en parallèle une activité de formateur dans différentes compagnies telles que Emmanuel Gat compagnie, Kommish Oper et participe à des missions pédagogiques et culturelles. Il est invité à Ausland, Territory for experimental music, performance and art à Berlin, pour la création d'une performance basée sur l'essai de philosophe Walter Benjamin, l'œuvre d'art à l'époque de sa reproductivité technique qu'il appelle Destructibility ++. Il collabore avec le plasticien Raoul Hébréhard dans le cadre du festival d'Art Contemporain de Nice et d'Avignon sur le film Round.

Il danse pour Jeanne Moreau et José Dailliant à l'Opéra Bastille pour la pièce Atilla. Il sera cette même année danseur sur le clip, My music is radar, du groupe Blur. En 1997 il commence sa collaboration avec Blanca Li sur Le songe du Minotaure. Cette rencontre lui permettra également de l'assister sur la chorégraphie de Borderline créée pour le Kmische Oper de Berlin en 2001 mais aussi sur le film Le Défi, mettant en scène l'univers hip hop.

Il fonde sa propre compagnie de danse DDC - Dorseuil Dance Company - avec laquelle il est invité en mai 2013 à la Biennale de Venise pour présenter et performer sa création « Le syndrome du scarabée ».

Parallèlement, en 2011, il découvre le vinyasa yoga et comprend qu'une nouvelle aventure s'ouvre à lui. Il rencontre Gérard Arnaud, une alchimie se crée; il se formera à ses côtés avec un 200h en Vinyasa Yoga dans son école à Paris.

Il se rend régulièrement en Inde pour pratiquer, apprendre et s'enrichir de cette culture notamment dans le Shala de Siri Seshadri « Pavy Shala » à Misore où pendant un mois il pratique l'Asthanga Vinyasa Yoga. Il enseigne dans plusieurs écoles à Lyon en tant que professeur freelance avant de co-fonder et diriger ses deux écoles « Yoga Lodge » à Caluire et Limonest en 2015.

En 2018, il enseigne lors de l'événement « Les yogis du cœur » mécénat chirurgie Cardiaque » à la Sucrière, à Lyon, sous houlette d'Hélène Duval, et crée avec le Yoga Journal le « Lyon Yoga Festival ». En 2019, il est engagé en tant qu'assistant manager et professeur au « Tigre Yoga Club » de Lyon.

Avec le Yoga Journal, il met en place une retraite « yoga et immersion sonore » en Ardèche au domaine du Taillet. Son enseignement du yoga est inspiré par la danse.!

En 2022, Jean-Gérald décide de changer de continent et vient enseigner à Madagascar ! Il dispense des cours dans plusieurs studios comme Hang'Ar dance studio, PARK LIFE, FLOW ainsi que des cours privés pour les chefs d'entreprises ; il est sollicité pour donner des conférences et interventions dans des grandes entreprises telles que AXIAN, TOTAL ENERGIES et TELMA.

En 2024, il crée sa structure YUNKA RETREAT, via laquelle il nous transmet son expérience à travers cours, ateliers divers et retraites. Durant cette retraite, vous découvrirez un travail en mouvement basé sur la respiration et la conscience. Une pratique physique et mentale qui vous permettra de mettre en œuvre vos sensations et ouvrira la voix du domaine des possibles

LA COLLABORATRICE

Romina Alidinah

Originaire et native de Madagascar, Romina a grandi en France et a vécu dans plusieurs pays, notamment en Chine, avant de revenir aux sources en 2016.

Maman de 3 enfants, elle jongle entre ses engagements dans diverses associations et institutions bénévoles, sa formation au yoga sans oublier sa priorité : sa famille.

Multi-passionnée, curieuse, ouverte d'esprit, Romina est un caméléon qui peut s'adapter à tout environnement.

Le sport en général mais surtout la danse et le yoga fait partie intégrante de sa vie depuis sa jeunesse : danse classique, moderne, jazz, orientale, indienne, yoga vinyasa, yoga bikram, hot yoga... et c'est comme cela que sa route croise celle de Jean-Gérald à Paris ! Elle a de suite adhéré à l'enseignement de Jean-Gérald et à sa pratique et lui propose de venir la partager à Madagascar. Depuis, ils collaborent ensemble afin de faire découvrir le yoga à Madagascar, de proposer des ateliers yoga sous plusieurs formes ainsi que le retraites, et faire découvrir les beautés du pays.

Cette rencontre a été pour elle la prise de conscience de l'urgence de prendre soin d'elle, de son être et de son âme. Elle en a puisé confiance et force qu'elle désire transmettre également. De ce fait, c'est naturellement qu'elle décide de se former à Bali et à Rishikesh (Inde) et obtient sa certification de YTTC200 (Yoga Teacher Training Certification 200hours) en Janvier 2024.



PLANNING DE LA RETRAITE

Mardi 5

- 19h30 : Arrivée et installation
- 19h45 : Cercle d'ouverture
- 20h00 : Dîner:

Jeudi 7

(option sortie bivouac l'après-midi + nuitée en sus)

- Réveil en douceur, tisane, eau infusée, graines

- 8h30 : Pranayama
- 09h15 : Yoga Vinyasa
- 11h00 : Watsu
- 12h00 : Lunch
- 14h00 : Temps libre / Massages
- 17h15 : Sunset practice
- 18h30 : Yoga réparateur sous les étoiles
- 20h00 : Dîner

- Chill / Échanges @ Feu de camp

Mercredi 6

- Réveil en douceur, tisane, eau infusée, graines

- 8h30 : Pranayama
- 09h15 : Yoga Vinyasa
- 12h00 : Lunch
- 14h00 : Temps libre / Massages
- 17h00 : Session breathwork
- 18h30 : Yoga réparateur
- 20h00 : Dîner

- Chill / Échanges @ Feu de camp

Vendredi 8

Excursion en mer

- Réveil en douceur, tisane, eau infusée, graines
- 8h00 : Départ excursion en mer : requins baleines
- 12h30 : Lunch on the beach (Nosy Sakaty)
- 14h30 : Snorkling, temps libre
- 15h30 : Yoga on the beach
- 16h30 : Retour Nosy Faly
- 18h30 : Yoga réparateur sous les étoiles
- 20h00 : Dîner

- Chill / Échanges @ Feu de camp

Samedi 9

- Réveil en douceur, tisane, eau infusée, graines

- 8h30 : Pranayama
- 09h15 : Yoga Vinyasa
- 11h00 : Watsu
- 12h00 : Lunch
- 14h00 : Temps libre / Massages
- 17h15 : Yoga avec Romina
- 18h30 : Yoga réparateur sous les étoiles
- 20h00 : Dîner

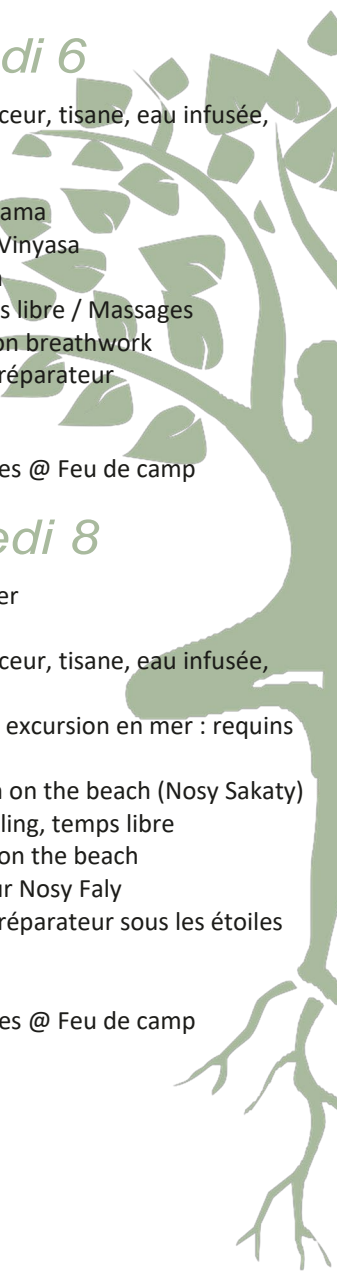
- Chill / Échanges @ Feu de camp

Dimanche 10

- 5h30 : Sunrise practice : Pranayama
- 6h00 : Yoga Vinyasa
- 7h30 : Tisane, eau infusée, graines
- 8h00 : Temps libre / massage
- 10h00 : Yoga Aérial
- 12h30 : Lunch
- 14h00 : Cercle de fermeture
- 15h00 : Départ pour Nosy-Be
- 18h25 : NOS-TNR

**Le programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autres problèmes logistiques.*

Les organisateurs sont en droit de les modifier.



Comment s'y rendre

De l'international : Vols divers jusque Nosy Be

De Tana : Prendre vol Madagascar Airlines en direction de Nosy Be (1h15)

Mercredi **08 Novembre 17h10**

Navette vous récupérera à l'aéroport de Nosy Be jusqu'à l'embarcation

Bateau : De l'embarcation jusqu'à Nosy Faly – MIAVAKA Lodge (30min)

Prévoir des chaussures de mer ou tongs.

Trousseau :

En plus de vos préparatifs habituels, pensez à apporter

1 thermos/gourde

1 sac à dos

1 lampe torche

1 paire de lunette de soleil

1 maillot de bain

Tenue légère pour les pratiques de yoga

Répulsif moustique et/ou huile coco

Crème solaire

Tong et chaussure de plage

1 serviette de plage

La réduction alimentaire progressive en amont de votre séjour est conseillée afin de vous permettre de rentrer dans la cure detox avec beaucoup plus de légèreté et de facilité. Ce que nous vous recommandons (sans obligation) :

J-5 :

Ne plus consommer de viandes ni de poissons et supprimer les excitants tels que le café, l'alcool, le thé, le chocolat...

J-3/2 :

Consommer essentiellement des légumes et des fruits cuits ou crus à volonté !

Penser à boire au moins 2 litres d'eau par jour entre les repas tout au long de votre préparation.

IMPORTANT : Merci de mentionner toutes allergies/aversions alimentaires / régimes particuliers

TARIFS : par personne pour la retraite **ALL IN**

- Studio : **1500€ / 7.500.000Ar**
- Bungalow : **1200€ / 6.000.000Ar**
- Grande Hutte : **1000€ / 4.800.000Ar**
- Petite Hutte : **800€ / 3.900.000Ar**

Ce tarif comprend :

- Le transport aérien
- Les massages et soins
- Les boissons en dehors des Hébergement pour 6 nuits
- Pension complète 6 jours
- Matériel de yoga
- Transports: Aéroport Nosy Be – Nosy Faly – Aéroport Nosy Be
- Sessions de yoga
- Atelier expression corporelle
- Ateliers Watsu
- Randonnée et activités nautiques sur place
- 1 virée à la mer pour voir/plonger avec les requins baleines + snorkling
- Matériel de snorkling
- 1 virée en mer + camping sur site
- Activités diverses sur site repas/menus
- Les activités autres que celles prévues

Non inclus :

- Le transport (vol)
- Les massages et soins
- Les boissons en dehors des repas/menus
- Excursion bivouac:

Massage :

Massage corps entier 60min : **100.000Ar**

Massage crânien + pieds 45min : **250.000Ar**

Réservation obligatoire

INSCRIPTION

À remplir et renvoyer par e-mail à
yunkaretreat@gmail.com

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Tél :

Whatsapp :

E-mail :

Ville de résidence :

Niveau yoga :

Régime alimentaire ou allergies :

Modalité de paiement :

(Virement, chèque, espèces MGA/EUR)

J'ai bien lu et j'accepte les modalités d'inscription



À lire avec attention :

Les places sont limitées ! Le lodge ne dispose que de 5 bungalows à occuper individuellement ou à partager.
Les tarifs varient en fonction de votre choix.

Votre inscription à la retraite sera validée dès réception de l'acompte de 50% (RIB en dernière page) auprès de la collaboratrice Romina. Le reste doit être réglé 21 jours avant la retraite (au plus tard le 20 Octobre 2024).

Annulation pour cas de force majeure. L'acompte ne pourra être remboursé. Tous les niveaux sont acceptés, des débutants aux plus avancés.

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Identifiant national de compte bancaire - RIB				Domiciliation	
Banque	Agence	Compte	Clé		
00008	00016	05003022064	03	SG-MADAGASIKARA	
				CAV CLIPRO RESIDENT	
				BIC (bank identifier code)	
				BFAVMGMG	
MG46 0000 8000 1605 0030 2206 403					
Domiciliation				Titulaire du compte (Account Owner)	
SG-MADAGASIKARA				YUNKA RETREAT	
IMMEUBLE ASSIST				LOT II K 68 DK	
101 ANTANANARIVO				LOTISSEMENT BONNET	
MADAGASCAR				SOAVIMASOANDRO	
				101 ANTANANARIVO RENIVOHITRA	
				ANTANANARIVO RENIVOHITRA	
				MADAGASCAR	
Remettez ce relevé à tout autre organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de virements ou de prélèvements sur votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards.				Partie réservée au destinataire du relevé	

L'EQUIPE

