

Séjour de Yoga exceptionnel & rencontre avec les cétacés  
Du 10 au 15 Septembre 2014



RETRAITE YOGA  
« RECONNECT »

Princesse Bora II de Sainte Marie  
MADAGASCAR

6 JOURS DE CONNEXION À VOS SENS



Bienvenue à la retraite RECONNECT au Princesse Bora Lodge & Spa, un havre de paix soigneusement choisi pour notre expérience unique sur l'île.

Niché entre plages paradisiaques et lagon exceptionnel, le Princesse Bora incarne l'endroit idéal pour la reconnexion authentique avec soi-même.

! Chaque journée s'ouvre avec une pratique matinale revitalisante, baignée par les doux rayons du soleil sur les plages de l'île Sainte-Marie. Après des moments de détente et de repos dans vos villas d'exception, l'après-midi est réservé à des séances de yoga restauratif, offrant une pause bienvenue pour se ressourcer.

Entre les pratiques de yoga, offrez-vous des moments de relaxation au spa, plongez dans les eaux cristallines du lagon, ou explorez les trésors naturels qui entourent le Princesse Bora Lodge & Spa. Chaque journée est rythmée par la détente, la connexion avec la nature, et la redécouverte de soi.

VINYASA YOGA, YOGA RÉPARATEUR, PRANAYAMA, MEDITATION ATELIER  
EXPRESSION CORPORELLE

PRATIQUE DU JEÛNE INTERMITTENT ALIMENTATION  
VÉGÉTARIENNE (& sea food) 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 et en exclusivité des ateliers de Watsu (bodywork water)! Sans oublier les moments de détente en bord de mer!*

*Les menus sont tous végétariens (et/ou sea food) 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 proposés.*

*Nous vous proposerons de pratiquer le Yoga Vinyasa, Yoga Réparateur et le Watsu.  
Les matins, les cours débuteront en douceur par une demi-heure de Pranayama (exercice de respiration), suivie d'1h30 de pratique dynamique (Vinyasa) pour finir en douceur la matinée avec le Yoga Réparateur. Les après-midis, nous alternerons entre des cours de yoga dynamique avec des ateliers d'expression corporelle, de Watsu activités nautiques et nous terminerons en douceur avec les sessions de Yoga réparateur autour d'un feu.*



# 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 lequel le mouvement prime sur la pensée, telle une danse qui induirait un apaisement mental et la conscience du lien indissociable entre souffle et mouvement.

## Le Yoga Repareur



Le Yoga Repareur 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 fusionner un instant 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 Elysées, 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 chorégrapier 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 reproductibilité 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 Atila. 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 sonde 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 outre 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'Astanga Vinyasa Yoga.

Il enseigne dans plusieurs écoles à Lyon en tant que professeur free-lance 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 coeur" 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.



YUNKA RETREAT

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 voie 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 les 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 YTT200 (Yoga Teacher Training Certification 200hours) en Janvier 2024.

# PLANNING DE LA RETRAITE



## Mardi 10

06H : 00 : Vol depuis Antananarivo (TNR)

17H : 00 : Arrivée à l'aéroport de l'hôtel, transfert de 2 minutes jusqu'à l'Hotel.

Installation dans les chambres, petit déjeuner

10H : 30 : Cercle d'ouverture, présentation du séjour, méditation, mise en mouvement du corps.

Temps libre (repos, piscine, sieste, massage, plongée sous-marine, apnée libre)

17H 30 Coucher du soleil, Yoga restauratif

19H 30 : Dîner

Reposn soirée libre, feux de camp sur la plage

## Mercredi 11

Levée du soleil

07H : 30 Reveil en douceur, boissons chaudes

07H : 45 - 9 Vinyasa Yoga

Petit déjeuner

Séance de watsu en duo

Temps libre (repos, piscine, sieste, massage, plongée sous-marine, apnée libre)

17 : 30 Coucher du soleil, Yoga restauratif

19H : 30 Dîner

Yoga Nidra sous la pleine lune

## Samedi 14

Levée du soleil

07H30 Reveil en douceur, boissons chaudes

07H 45 – 9H 30 Vinyasa Yoga

Petit déjeuner

Temps libre (repos, piscine, sieste, massage, 17H Atelier d'expression corporelle

20H 30 Diner Festif

## Jeudi 12

Levée du soleil

07H Réveil en douceur, méditation

07H : 45 Petit déjeuner

08H : 30- 11H 30 Excursion baleine

Temps libre (repos, piscine, sieste, massage, plongée sous-marine, apnée libre)

17H Yin Yoga & Atelier auto-massage

19H : 30 Dîner

Partage, échange, tirages de carte

17H : 30 Yoga Réparateur

Temps libre / Massages

20H : 30 Dîner

## Vendredi 13

Levée du soleil

07H : 30 Reveil en douceur, boissons chaudes

07H : 45 – 9H Vinyasa Yoga

Petit déjeuner

Séance de watsu en duo

17H : 30 Coucher du soleil Yoga Restauratif

19H : 30 Dîner

Voyage sonore sous les étoiles

## Dimanche 15

Levée desoleille,

07H Reveil en douceur, boissons chaudes

08H – 9H 30 Vinyasa Yoga

Petit déjeuner

13H Cercle de fermeture

15H 40 Départ vers Antananarivo

\*Le planning est donné à titre indicatif. est peut être adapté en fonction des nécessités sur place (ex : météo, Excursion de groupe, etc..).



# Comment s'y rendre

Vol recommandés :  
Antananarivo – Sainte-Marie  
Mardi AO Septembre : Départ 6h arrivée 7h

Sainte-Marie – Antananarivo :  
Dimanche 15 septembre : Départ 13h40 arrivée 14h45

Vous avez aussi la possibilité de prolonger votre séjour

Antananarivo Sainte-Marie :  
Dimanche 8 Septembre : Départ 12h Arrivée 13h

Sainte-Marie – Antananarivo : Départ le 15/ 17/ 18/ 20 Septembre

Trousseau :  
En plus de vos préparatifs habituels, pensez à apporter :  
1 thermos/gourde  
1 sac à dos  
1 lampe torche  
1 paire de lunettes de soleil  
1 maillot de bain  
Tenue légère pour les pratiques de yoga  
Répulsif moustique et/ou huile coco  
Crème solaire  
Chaussure de randonnée  
1 tapis de yoga  
1 chapeau/casquette

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**

VILLA CHARME  
PRIVATIVE

925€

+450€

**2 320 000 AR**

VILLA  
CHARME  
PARTAGÉE

950€

+450€

**1 960 000Ar**

VILLA LUXE  
PRIVATIVE

1070€

+450€

**3 040 000Ar**

- Hébergement selon la VILLA choisie
- Demi-pension locale et gourmande (petit déjeuner & diner)
- Deux cours de yoga/ateliers par jour, exception faite du premier et dernier jour
- Une sortie privée d'observation des baleines à bosse avec un guide professionnel
- Transferts privés pour le groupe aller-retour depuis l'aéroport/hôtel aux horaires qui vous seront communiqués

LA RESERVATION S'EFFECTUE VIA DEUX PAIEMENTS:  
LE PREMIER POUR L'HÔTEL AFIN DE RESERVER VOTRE HEBERGEMENT AINSI QUE LA DEMI-PENSION.  
LE SECOND POUR LE REGLEMENT DE LA RETRAITE DE YOGA D'UN MONTANT DE 450€ À L'ATTENTION DE YUNKA RETREAT.  
TARIFS POUR TOUT LE SEJOUR EN DEMI-PENSION :

Les visites des îles et VILLA LUXE PARTAGÉE : (2 À 4 PERSONNES)  
**2 800 000 AR + 450€ SOIT 1020€**  
VILLA EXECUTIVE PRIVATIVE : **4 640 000 AR + 450€ SOIT 1400€**  
VILLA EXECUTIVE PARTAGÉE : **3 520 000 AR + 450€ SOIT 1170 €**

VEUILLEZ NOTER QUE LE TOTAL EN EUROS EST UNE ESTIMATION FAITE EN FONCTION DU COURS DE LA MONNAIE LOCALE, L'HÔTEL FACTURANT EN ARIARY.

<https://www.princesse-bora.com/fr/villas-at-a-glance/>  
<https://www.princesse-bora.com/fr/contact/>

Phone: **+261 34 05 090 48** / Mobile: **+261 32 07 090 48**

Massages par Jean-Gérald:  
Massage crânien + pieds 45min : **250.000Ar**  
**Réservation obligatoire**

# INSCRIPTION

À remplir et renvoyer par e-mail à [yunkaretreat@gmail.com](mailto: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)*



## 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 5 Mai 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	SG-MADAGASIKARA	
00008	00016	05003022064	03	CAV CLIPRO RESIDENT	
IBAN				BIC (bank identifier code)	
MG46 0000 8000 1605 0030 2206 403				BFAVMGMG	
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 RENIVOHIRA	
				ANTANANARIVO RENIVOHIRA	
				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	



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

# *L'EQUIPE*

