



Informations détaillées
Reprendre son souffle sur l'île aux fleurs
Retraite Yoga & Randonnée à Madère
24-31 mai 2025

Partir, découvrir, s'émerveiller, lâcher-prise et partager.

Une occasion unique de vivre 7 jours d'immersion et de retour à la source dans une nature luxuriante entre mer et montagne sur l'île de Madère pour pratiquer le yoga et la respiration yogique et découvrir l'île et sa culture. Des randonnées guidées et la possibilité de compléter le séjour par des massages thérapeutiques ou sonores et des excursions complémentaires.

Une retraite organisée en collaboration avec un partenaire local, la maison ZiaZen, un havre de paix et de bien-être dans un endroit unique, au milieu de la campagne Madérienne et un projet éco-responsable.

- 6 longues pratiques matinales de hatha yoga, méditation et respiration (tous niveaux)
- 1 séance de découverte du yoga aérien
- Des échanges en groupe et individualisés sur la philosophie yoga
- 3 demi-journées de randonnée
- Du temps libre pour se reposer, contempler, marcher ou découvrir l'île
- 7 nuitées & brunch et repas du soir chaque jour

Table des matières

1. Le déroulement du stage (programme jour par jour).....	2
2. Les organisateurs et les activités du séjour.....	3
3. Le lieu et les repas – une approche éco-responsable.....	7
4. Le matériel à apporter.....	9
5. Tarif du séjour.....	10
6. Vols conseillés.....	11
7. Conditions de paiement et d'annulation.....	11
8. Formulaire d'inscription.....	12

1. Le déroulement du stage (programme jour par jour)

Le programme suivant figure à titre indicatif. Des modifications pourront y être apportées pour s'adapter à la météo, aux envies et à l'énergie du groupe.



Samedi 24 mai

Transferts de l'aéroport. Arrivées et installations.

Découvertes des lieux. Rencontre avec nos hôtes.

Séance d'ouverture en fin de journée.

Dimanche 25 mai à vendredi 30 mai

08h15 – 10h45

Yoga postural, respiration et méditation

11h00 – 18h00

Brunch puis après midi libre ou randonnée

19h30

repas du soir puis soirée libre

Samedi 31 mai

Départs et transferts à l'aéroport.



2. Les organisateurs et les activités du séjour

Organisation et pratiques de yoga - Gaëlle Laroque, Nomad Yoga

Votre enseignante de yoga pendant ce stage



Je m'appelle **Gaëlle Laroque** et je suis enseignante certifiée de yoga, yogathérapeute et praticienne diplômée en massages et bains sonores.

J'enseigne le yoga en Suisse romande depuis 2017 à travers des cours hebdomadaires, des sessions privées sur mesure (yoga, yogathérapie et massages sonores) ainsi que des ateliers et des stages en Suisse et à l'étranger.



J'espère partager avec vous et vous transmettre ma passion pour le yoga et le son, ainsi que pour des séjours au plus proche de la nature avec une approche de tourisme durable, éthique et éco-responsable.



Je pratique le yoga depuis 2000. Je suis certifiée par l'Alliance internationale des enseignants de yoga (@E-RYT500) et diplômée de l'Institut de yogathérapie (IDYT) du Dr. Coudron. Je suis également diplômée de l'Institut Phoenix d'Yverdon comme herzthérapeute pour donner des soins sonores individuels et collectifs avec les bols tibétains planétaires. J'utilise également d'autres instruments (bols de cristal, carillons, zenko etc.) dans les soins individuels et relaxations sonores de groupe (ou « bains sonores »). Je suis en cours de formation d'enseignement du pranayama selon la méthode ancestrale transmise par Sri O.P. Tiwari et son fils Sudhir Tiwari.



Je vous guide dans des pratiques vous permettant de vous reconnecter à votre corps et votre souffle pour calmer l'agitation incessante du mental. J'aspire à vous aider à découvrir

les différentes facettes et outils du yoga et à trouver une pratique qui vous convienne et que vous puissiez vous approprier d'où le concept de **Nomad Yoga** «Un yoga pour tous, à emporter partout avec soi » www.mynomadyoga.com

Je crois profondément en l'effet transformateur du yoga dans nos vies et à sa dimension thérapeutique : un yoga de la guérison et de la transformation émotionnelle et physique (pourvu qu'il soit pratiqué de manière adaptée et avec régularité sous la guidance d'un enseignant qualifié).



Pratiques et type de yoga enseigné pendant la retraite

Les cours seront réalisés en extérieur ou en intérieur selon le temps.



Au cours de cette retraite, nous aborderons le yoga d'une manière intégrale et complète à travers des séquences de postures bien sûr, mais également des pratiques de respiration (pranayama), méditation, relaxation guidées et du chant de mantra.

Chaque journée commencera par une longue pratique matinale de yoga alliant méditation et pranayama (respiration) guidés et une séquence de postures. Nous explorerons des pratiques de hatha yoga au fil de la semaine. Le niveau et l'intensité seront adaptés aux envies et capacité des participants avec des options pour tous que vous soyez débutant ou avancé dans votre pratique.

La retraite inclut également une séance d'introduction au yoga aérien donnée par Cilène pendant la semaine. Le yoga aérien est un mélange de Hatha Yoga traditionnel, gymnastique, danse, pilate et art aérien avec des postures suspendues à l'aide d'un tissu très doux, grâce à la gravité et aux tissus nous pouvons explorer l'espace avec notre corps suspendu et effectuer des mouvements fluides. Cela permet également de l'espace entre nos vertèbres sans comprimer les articulations et la colonne vertébrale. C'est une manière de s'amuser tout en sentant son corps.



Des échanges sur la philosophie du yoga, la yogathérapie, des lectures de textes et des ateliers thématiques pourront également venir compléter le programme à votre demande. Je serais à votre disposition pendant le séjour pour des conseils individualisés si vous le souhaitez.



Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une méthode pour trouver l'équilibre et se (re)connecter à soi-même. Il développe la conscience corporelle en renforçant force, vitalité et souplesse sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. Par une pratique régulière, le yoga peut nous ouvrir la porte vers un espace plus serein et devenir un chemin menant à la transformation et à la réalisation de soi.



Le yoga trouve ses sources en Inde. Au-delà de la pratique d'une séquence de postures (*asanas*) visant à renforcer et purifier notre enveloppe corporelle, le yoga est aussi un code de bonne conduite envers soi-même et les autres (*les yamas et niyamas*), le contrôle du souffle ou du prana – notre énergie vitale – à travers des exercices de respiration (*pranayama*) puis un travail progressif de retrait de sens (*pratyahara*) qui en développant la concentration (*dharana*) puis la méditation (*dhyana*) nous guide jusqu'à l'état de *samadhi*, la réalisation de soi, l'éveil, la ré-union avec ce qui est plus grand que nous.



Accueil, repas, randonnées et découverte de Madère, nos hôtes Antoine et Cylène, la Maison Zia Zen



Nos hôtes, Antoine et Cilène Lammertyn, un couple franco-brésilien, qui vit depuis 2005 sur l'île de Madère. Après avoir travaillé pour de grandes agences de voyages de découvertes, ils ont décidé de monter leur projet.

Avec leurs enfants, ils ont décidé d'acheter une petite maison sur la colline, devenue la maison Zia Zen, un lieu d'accueil alternatif et un havre de paix et de bien-être dans un endroit unique, au milieu de la campagne Madérienne, au pied des montagnes et de sentiers magnifiques, avec une vue mer et montagne et des levers de soleil uniques....

La maison Zia Zen est aussi un vrai projet qui s'inscrit dans une démarche éco responsable et vise à utiliser au maximum les ressources locales L'objectif pour eux est de devenir le plus

autonome possible. La tâche est longue et ardue, mais aujourd'hui ils peuvent s'enorgueillir d'avoir une jolie maison fleurie et un jardin productif. Basé sur l'idée de SlowLife, leur philosophie est basée sur la simplicité et la qualité tout en profitant du moment présent. Il n'est pas question pour eux d'accumuler les expériences comme un produit de consommation.

Cilène est masseuse, yogi, et elle adore cuisiner. Mère attentionnée, l'un de ses plus grands plaisirs est de nourrir sa famille et ses hôtes avec de petits plats pleins de grandes intentions. Cilène est formée en yoga aérien et en yoga intégral, ainsi qu'en hypnothérapie et en massages (Shiatsu, Thai, thérapeutique, sportif et réflexologie). En 2019, elle crée un nouvel événement unique à Madère: Le Festival international de Yoga de Madère.



Antoine est guide de montagne depuis 2000, passionné et curieux de tout ce qui touche la nature. Sa patience et sa pédagogie en font quelqu'un d'unique pour vous expliquer tous les secrets de Madère (botanique, historique, géologique...). Antoine nous accompagnera en randonnée pour nous faire découvrir un échantillon de Madère. Il est également formé à la marche en pleine conscience. Pour Antoine, la randonnée est tout d'abord

un moment de plaisir et d'apprentissage. Ils nous emmènera à travers une partie des nombreux paysages et écosystèmes de l'île afin de nous faire découvrir et surtout comprendre Madère.



Parmi les multiples possibilités de randonnées figurent la randonnée de la Levada do Castelejo : C'est une randonnée qui part directement de la Maison Ziazen, elle vous emmène au cœur de la forêt primaire en suivant une de ces fameuses Levada. Nous découvrirons également l'histoire volcanique de Madère et ses paysages impressionnants.



Massages (en supplément)

Vous aurez à votre disposition Cilène, masseuse professionnelle, et Gaëlle, thérapeute sonore pour vous proposer un moment de détente sur mesure en complément des activités de la retraite si vous le souhaitez. Cilène vous propose Shiatsu, massage thai, thérapeutique, sportif et réflexologie. Gaëlle vous propose des massages sonores aux bols tibétains.

Merci de nous informer de votre souhait à l'avance pour que nous puissions l'inclure dans l'agenda de la semaine et essayer de satisfaire toutes vos demandes. Pensez à prévoir des

espèces pour régler votre massage sur place auprès de la thérapeute (70 euros/CHF pour une séance de 60 mn de massage).

3. Le lieu et les repas



La maison

Située au cœur de la campagne de Madère, avec une vue sur le pic de l'aigle, au pied des paysages somptueux et à 2 pas des magnifiques marches dans la forêt primaire Laurissylva, la Maison ZiaZen est conçue comme un sanctuaire pour la tranquillité et la réflexion intérieure. Dans cet espace unique, les visiteurs sont invités à se déconnecter du tumulte du monde extérieur et à se reconnecter avec eux-mêmes. Le village se trouve à 3km à pied (1h) et un arrêt de bus se situe à 1 km de la maison.

Située sur la côte nord de l'île, à Porto da Cruz, au bord de la levada Castelejo, la Maison ZiaZen est d'une architecture traditionnelle à Madère avec un toit à 4 pans, à chaque coin du toit il y a des acrotères traditionnelles. Ceux-ci diffèrent sur chaque maison : à la maison Zia Zen, ce sont des chérubins qui éloignent les mauvais esprits! Le toit possède également cette petite inclinaison typique, copié sur les pagodes chinoises. La cheminée est de type mudéjar, et les fenêtres bordées de couleur.

La Maison ZiaZen est une maison crème, adossée à la colline, on y vient à pied, on ne frappe pas, il y a toujours un accueil chaleureux pour les voyageurs curieux...Les murs de la Maison ZiaZen, imprégnés d'une sérénité apaisante, sont décorés avec des éléments naturels et des œuvres d'art qui inspirent la paix et la contemplation. Une décoration qui a été pensée en famille, mélange de nos cultures française, brésilienne et bien sûr, madérienne.



Les chambres

6 chambres seront à notre disposition dans la maison Zia Zen : 3 chambres individuelles et 3 chambres doubles. 2 des chambres individuelles ont leur SDB privée et il y a 2 autres SDB qui seront partagées entre les autres chambres.



Les repas et le jardin



Pendant votre séjour, vous dégusterez les spécialités locales cuisinées avec les bons produits du jardin par Cilène, tout cela dans une démarche circuit court et éco responsable. Les repas seront végétariens mais il sera possible de faire un repas à base de poisson si le groupe le souhaite.

Le jardin de la maison Zia Zen sera la base de vos repas. Antoine et Cilène ont la chance de produire leurs propres fruits et légumes avec un potager de 100 m2 cultivés actuellement. Tout est fait en mode biologique, en respectant le temps de la nature. Ils produisent de nombreuses variétés de fruits et légumes, mais uniquement pour la consommation à La Maison ZiaZen.



Vous trouverez dans le jardin et dans vos assiettes, selon les saisons, des salades, haricots, petits pois, courges, tomates, poireaux, etc. mais aussi des herbes aromatiques, médicinales et pour infusion tels que différentes sortes de menthe, mélisse, verveine citronnées, thym, romarin, basilic, etc. Enfin, des fruits : pommes et poires mais également bananes, citrons, oranges, grenades, papayes, goyaves etc....



4. Le matériel à apporter

Yoga

Tous le matériel de yoga est disponible sur place. Vous n'avez pas besoin d'apporter votre matériel (mais vous pouvez le faire si vous le souhaitez).

Randonnée

Pensez à apporter de bonnes chaussures de randonnée et éventuellement des bâtons de marche s'ils vous sont utiles. N'oubliez pas non plus de prendre une gourde d'au moins 1 litre, un chapeau et des lunettes de soleil, de la crème solaire ainsi des habits pour la pluie et du produit antimoustiques.

Prenez votre maillot de bain également au cas où une baignade pendant la semaine nous tenterait.

5. Tarif du séjour

	Tarif réduit		Tarif plein	
	Chbre indivl	Chbre double	Chbre indivl	Chbre double
Séjour – repas et activités Maison Ziazen	830	720	830	720
Nomad Yoga (organisation et yoga)	670	670	820	820
Total	1500	1390	1650	1540

Le tarif réduit early bird est valable pour les inscriptions confirmées avant le **19/01/2025**.

N'hésitez pas à me contacter pour un prix en euros si vous résidez hors de Suisse compte tenu de l'évolution du taux de change.

Max 9 participants (3 chambres individuelles + 3 chambres doubles)

INCLUS

- 7 nuits
- 2 repas par jour (brunch et repas du soir) + thé pour le matin
- 3 randonnées accompagnées
- 1 pratique longue de yoga et pranayama chaque matin, des échanges sur la philosophie du yoga et des conseils individualisés sur demande
- 1 séance de découverte du yoga aérien
- Les transferts de l'aéroport

NON INCLUS

- Transport aérien jusqu'à Madère
- Repas et activités supplémentaires y compris massages sur place, location de voiture, excursions touristiques sur place etc.
- Assurance individuelle de voyage
- Dépenses personnelles

6. Vols conseillés pour le séjour

Si vous résidez en Suisse ou partez de Genève, Easyjet propose les vols suivants :

- Aller Samedi 24 mai départ 14h55 de Genève et arrivée à 17h45 à Madère
- Retour Samedi 31 mai départ à 18h15 de Madère et arrivée à 22h55 à Genève

Cet aller-retour est à 390 CHF avec une franchise bagage de 23 kg en novembre 2024.

Vous pouvez aussi prendre d'autres vols qui vous font arriver le samedi 24 et repartir le 31 mai. Swiss et Air Portugal proposent également des vols sur Madère de Genève et Zürich.

La Maison Ziazén assure le transfert de l'aéroport à condition que nous n'arrivions pas tous par des vols différents. Dans ce cas, nous vous demanderons peut-être de prendre un taxi si les heures d'arrivée ne peuvent pas être regroupées (30 euros/pers.).

Par ailleurs, si certain.e.s participant.e.s souhaitent louer un véhicule pour la durée du séjour, cela est possible à votre charge. Si vous voulez partager une location à plusieurs ou pour tout le groupe, n'hésitez pas à me le signaler et je faciliterais la communication entre vous.

7. Conditions de paiement et d'annulation

- Pour vous inscrire, merci de renvoyer le formulaire d'inscription rempli au email suivant : gaellelaroque@hotmail.com et de procéder **au paiement de l'acompte de 670 CHF** (informations bancaires disponibles dans le formulaire). L'inscription n'est confirmée qu'une fois le paiement de l'acompte effectué. L'acompte est non remboursable.
- Vous pouvez payer le solde en 1 ou plusieurs fois au choix par virement bancaire. Le solde doit avoir été intégralement payé au plus tard 4 semaines avant le départ soit le **24 avril 2025**. En cas d'inscription ultérieure à cette date, le paiement intégral est exigé à l'inscription.
- Le stage est garanti à partir de 6 inscrits. En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, le stage peut être annulé. Dans ce cas, les paiements déjà effectués seront reversés à l'exception d'une éventuelle rétention de 100 CHF pour couvrir les frais administratifs qui seront réduits au minimum.
- En cas d'annulation, remboursement uniquement en cas de liste d'attente ou en proposant un(e) remplaçant(e) et avec une retenue de 150 CHF. Si l'annulation est causée par un problème médical attesté par un certificat, nous vous invitons à vous faire rembourser par votre assurance. Néanmoins, si le nombre de participants inscrits au stage le permet, je ferai de mon mieux pour vous rembourser tout ou partie des frais d'inscription.

8. Formulaire d'inscription

Formulaire d'inscription

Retraite Yoga & Randonnée à Madère 24-31 mai 2025

1. Informations personnelles

Participant	<input type="checkbox"/> Mme	<input type="checkbox"/> M.
NOM, Prénom		
Tel. portable		
E-mail		
Adresse		
Date de naissance (jj/mm/aaaa)		
Expérience de yoga ? (durée, niveau, type de yoga)		
Problèmes de santé ou blessures à signaler ?		
Allergies ou intolérances alimentaires		

Je souhaite que mon email soit ajouté aux carnet d'adresse de Nomad Yoga :

Oui

Non

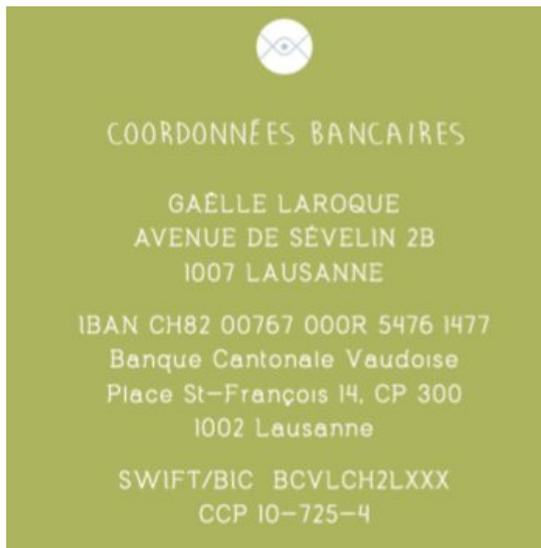
déjà inscrite

2. Conditions générales

- J'ai pris connaissance des détails et conditions du séjour dans la brochure détaillée, y compris des conditions d'annulation, et je les accepte.
- J'assume l'entière responsabilité des risques, blessures, dommages et pertes qui pourraient être encourus durant le stage.
- Je suis conscient que la pratique du yoga, tout comme celle de la randonnée, exige un effort physique. Je confirme que je ne souffre d'aucune condition médicale qui empêcherait ma

participation sans risque au stage. Je confirme avoir déclaré ci-dessus toute information médicale importante à prendre en compte par l'organisatrice au cours du stage.

- J'autorise l'organisatrice à produire et utiliser les images prises lors du stage sur leurs sites internet et autres publications publicitaires, promotionnelles et d'information ou exposition étant entendu que Nomad Yoga s'engage à ne pas utiliser intentionnellement d'image susceptible de nuire à ma dignité et à ma vie privée.
- Je m'engage à payer l'acompte de 670 CHF afin de confirmer mon inscription et à régler le solde dans les délais indiqués et au plus tard le 24 avril 2025 par virement bancaire sur le compte bancaire ci-dessous.



Par ma signature, j'accepte dans leur intégralité les conditions du stage décrites dans la brochure détaillée du stage et ci-dessus.

Date :

Signature :

Merci pour votre inscription. Je me réjouis de partager cette nouvelle aventure avec vous !

Gaëlle