

RETRAITE YOGA-DANSE

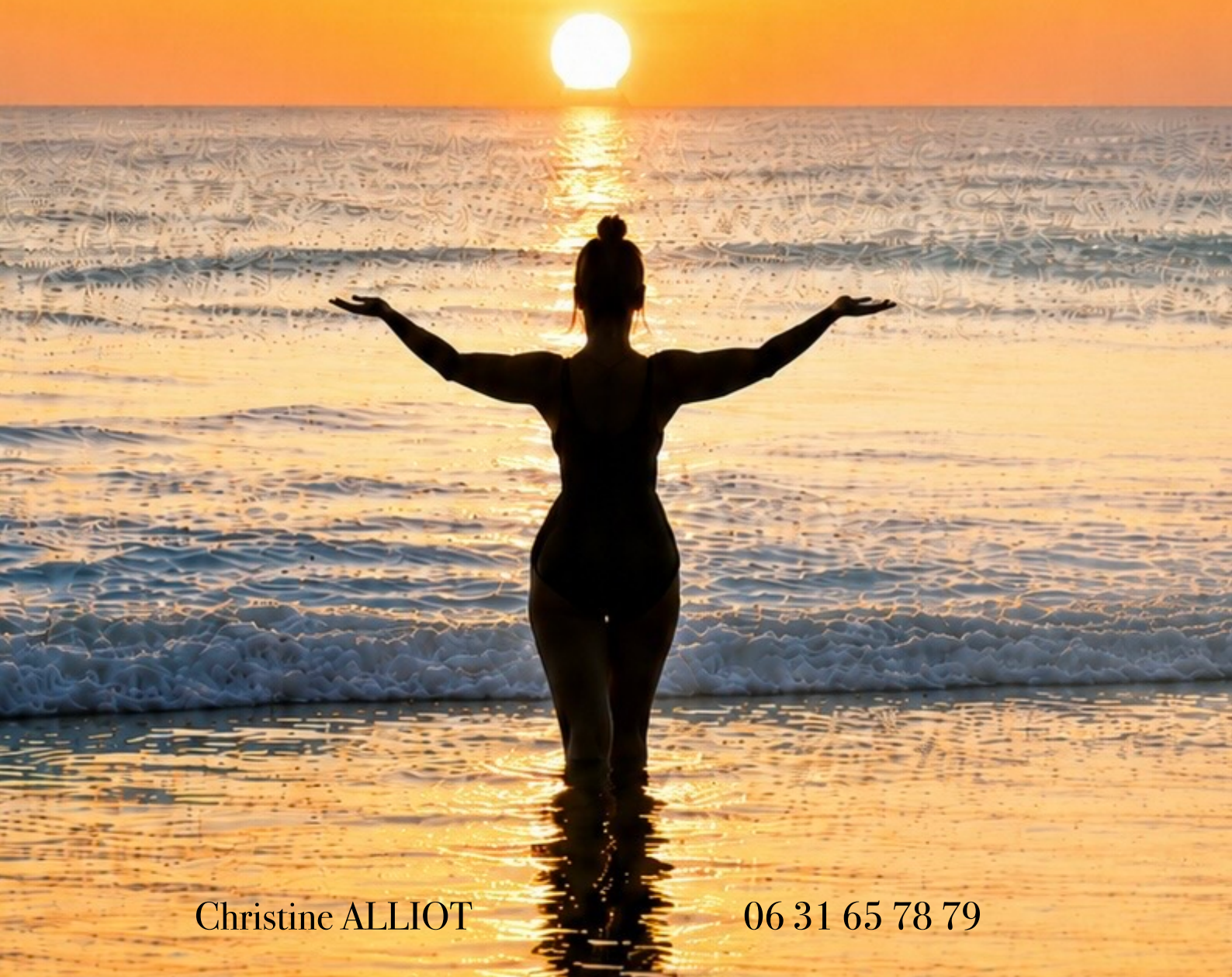
du 22 au 29 novembre 2026

LANZAROTE



cristal yoga danse

FORCE • VIE • BEAUTÉ



Christine ALLIOT

06 31 65 78 79

LE THÈME DU STAGE

Ce stage propose une connexion à 3 éléments qui circulent en nous, et que je souhaite re-découvrir avec vous à travers la danse, le yoga, les méditations, la contemplation ...

Cette petite île magique qu'est Lanzarote, à travers sa nature belle et puissante, offre un lieu propice à cette exploration et nous invite aux voyages intérieurs.

LA FORCE

La TERRE volcanique et le puissant SOLEIL de Lanzarote nous connectent aux FORCES en nous, physique et intérieure.

Avec les postures de Yoga (équilibres, statiques, étirements, enchaînements, alignements,...), nous nous « renforcerons » en douceur, pour ressentir de plus en plus complètement et finement notre CORPS, présent et puissant.

LA VIE

L'OCÉAN et le VENT, toujours en MOUVEMENT autour de cette île, nous reconnectent à tout le VIVANT en nous.

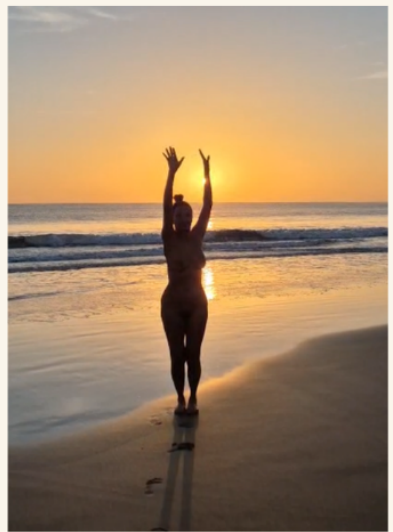
Les postures de Yoga en dynamique, les mouvements de Danse Libre, les respirations variées, les sons dans les Chakras nous relieront profondément à la VIE qui nous traverse (ou que nous sommes...) en permanence.

LA BEAUTÉ

Les ESPACES et la BEAUTÉ de la NATURE de Lanzarote nous invitent à apprécier nos BEAUTÉS, intérieures et extérieures.

Par la recherche de la fluidité dans nos mouvements, de l'effort juste dans nos gestes, de l'harmonie dans nos chants, de l'émerveillement dans nos regards, de l'écoute dans nos silences, nous cultiverons le goût de la BEAUTÉ de la Vie sous toutes ses formes (dans nos pensées, actions, coeurs, sourires, joies, ombres, lumières,...)





MES ENSEIGNEMENTS

YOGA

Le YOGA que je propose est un tissage issu du ViniYoga, du Yoga de l'Apprentissage Intégral et du Yoga du Cachemire : mouvements doux, écoute et ancrage, souplesse et fluidité, puissance et présence.

DANSE

La DANSE que je propose est de la DANSE LIBÉRATRICE.

Il n'est pas du tout nécessaire de « savoir danser ».

C'est du « Mouvement Libre » plus ou moins guidé.

MÉDITATIONS

Les MÉDITATIONS que je propose sont de tout type: allongées (relaxations), assises ou debout, avec ou sans mouvement, avec ou sans son, parfois avec des respirations, des Mantras, des visualisations, .



Je m'appelle Christine ALLIOT. Mes enseignements sont accessibles à tous, y compris aux débutants. Les « initiés » y trouveront aussi de nombreuses possibilités d'approfondissement.

Il sera possible pour chacun.e de pratiquer NU.E, ou non, selon la météo, le lieu, et sa convenance personnelle.

DEROULEMENT DU STAGE



MATIN

Plage au lever du soleil avec quelques pratiques matinales (15-30min), petit déjeuner et une grande pratique dans la matinée (1h30-2h). Puis repas libre.



APRÈS-MIDI

Quartier libre = océan, siestes, baignades, piscines, transats, promenades sur les 2 chemins côtiers ou bien une visite/ randonnée organisée.

Quelques pratiques douces éventuelles en fin d'après-midi.



SOIR

Repas au choix à la Villa, ou dans un teleclub.

Quelques pratiques douces éventuelles après le dîner du soir.

VISITES de l'ÎLE

2 visites seront proposées :

- une journée dans le SUD de l'ÎLE - la Geria, Musée des volcans ou Parc de Timanfaya + la Laguna Verde + les magnifiques plages de Papagayo
- ½ journée - Jameos del Agua ou/et Cueva de los Verdes.

2 belles randonnées (environ 4h A-R), surprenantes et originales, seront également proposées.

RIEN N'EST « OBLIGATOIRE » : chacun.e choisira, à chaque instant, le meilleur pour un séjour le plus ressourçant, joyeux, apaisant, nourrissant possible.

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES

Du dimanche 22 novembre jusqu'au dimanche 29 novembre 2026

PUBLIC CONCERNÉ

Des FEMMES qui viennent SEULES, ou en COUPLE.
Entre 8 et 16 places disponibles.

LIEU

CHARCO DEL PALO

Les « piscines » naturelles et les plages de Lanzarote sont « mixtes » c'est-à-dire qu'il est possible de se baigner aussi bien NU.E qu'en maillot de bain. Le village de Charco del Palo est naturiste, cela signifie qu'il est possible (mais non obligatoire) de s'y promener nu, sauf dans la supérette et les restaurants où c'est interdit.

HÉBERGEMENT

VILLA BLANCA

C'est un ensemble de 4 villas, avec une piscine commune, une très grande terrasse avec des transats, pour nos pratiques et repos. Dans chaque villa, vous trouverez un salon ouvert sur une cuisine équipée, une grande salle de bain, une terrasse privative et 2 chambres.

Chaque chambre est équipée d'un seul lit 2 places, en 150 ou 160cm.

TARIFS PAR PERSONNE

	PRIX	EARLYBIRD jusqu'au 31 juillet
SEULE DANS 1 LIT	1150 €	990 €
À 2 dans le MÊME LIT	950 €	790 €

Le tarif comprend : l'accompagnement 24h/24, l'enseignement, l'hébergement et tous les transports en voiture sur l'île durant le séjour, du 22 novembre 11h30 à l'aéroport jusqu'au 29 novembre 10h au même endroit. **Le tarif ne comprend pas** : les sorties (visites et randonnées, à choisir et payer sur place, entre 30 et 50€ chacune), les repas (supérette à 300m ou restaurants), le billet d'avion (direct depuis Lyon via EasyJet), les dépenses personnelles.

ARRHES de RÉSERVATION

*L'inscription est validée à réception d'un chèque de 200 € d'arrhes
(encaissé après le stage, non remboursable si désistement après le 15 octobre 2026)
au nom de Christine ALLIOT - 26 chemin des coquelicots 74330 POISY*

INSCRIPTIONS

Christine ALLIOT - 06 31 65 78 79 - cristalyogadanse@gmail.com