



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE : SAMSARA YOGA
PROPOSE UN STAGE YOGA BIEN-ÊTRE À L'ABBAYE D'ORVAL EN
BELGIQUE, DU 10 AU 15 MAI**

Un séminaire autour d'un thème fort : "Le miracle de l'instant présent"

Actuellement, nous sommes pris dans un tourbillon : notre rythme de vie s'accélère, les communications se multiplient, les sollicitations augmentent, le stress fait partie intégrante de notre quotidien... Et ces deux dernières années, la crise sanitaire n'a pas arrangé les choses !

On constate désormais de plus en plus de mal-être dans toutes les tranches de populations (étudiant(e)s, actifs, retraité(e)s) : 70% des Français déclarent avoir des troubles du sommeil (+20 points par rapport au niveau hors épidémie), 26% montrent des signes d'un état anxieux (+12 points), 16% d'un état dépressif (+6 points), 10% ont des pensées suicidaires ([source](#)).

D'où l'engouement croissant pour le Yoga ! Selon une étude réalisée en 2021 par le SNPY (Syndicat National des Professeurs de Yoga), le nombre de pratiquants de yoga a augmenté de 300% en 10 ans. Les 3/4 d'entre eux s'adonnent à cette discipline au moins deux fois par mois, dont la moitié au moins une fois par semaine.

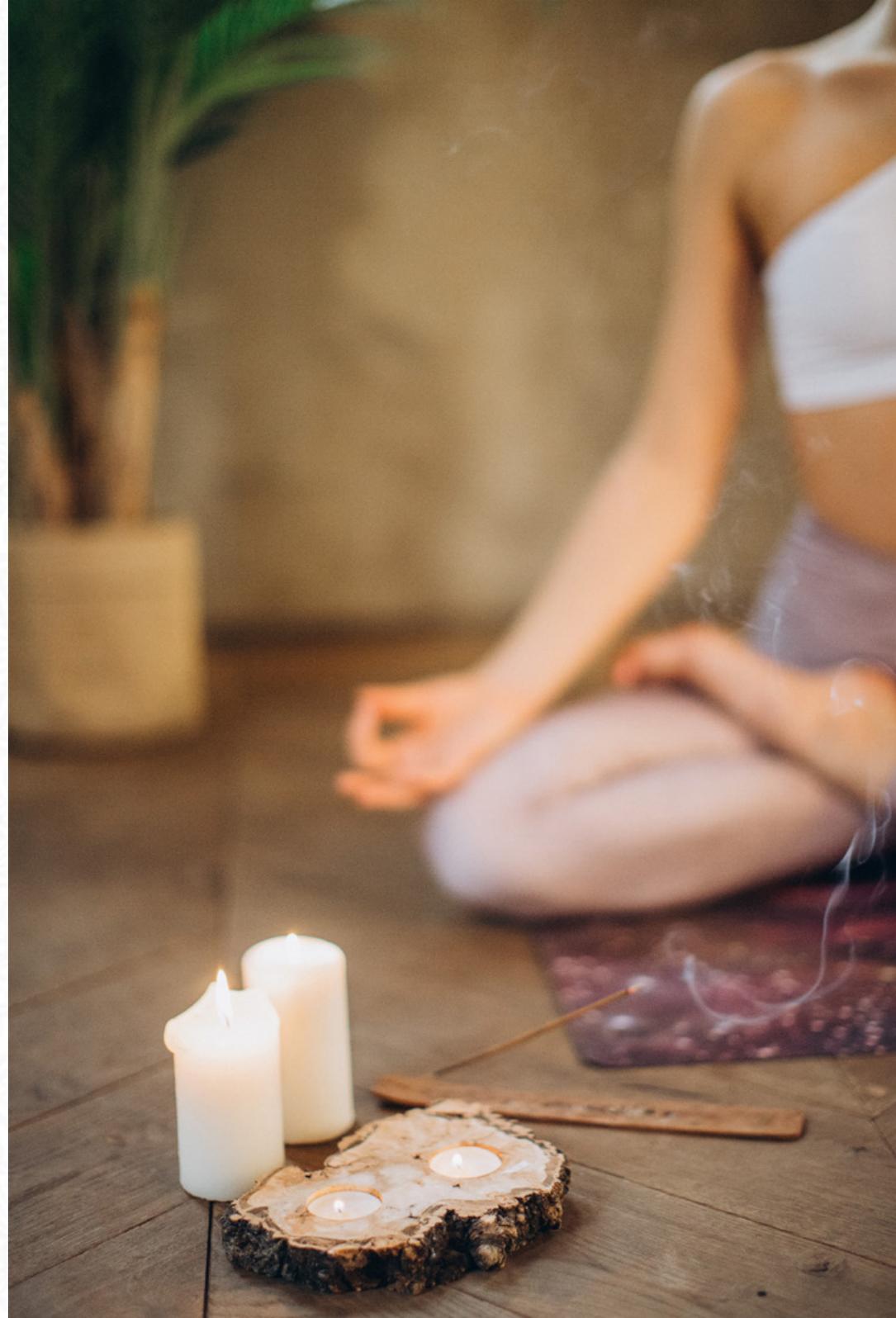
Mais pratiquer chez soi ou en académie n'est pas toujours suffisant. En effet, notre environnement nous permet rarement de nous retourner puisque, dès les séances terminées, le tumulte de la vie quotidienne reprend le dessus.

Dans ce contexte, et pour répondre à une forte demande de ses élèves, l'académie Samsara Yoga France organise des "retraites" de yoga dans des lieux propices à la déconnexion depuis 2015.

[Le prochain stage](#) autour du thème "Le miracle de l'instant présent" se déroulera du 10 au 15 mai à l'abbaye d'Orval en Belgique (à proximité de la frontière française). Il est ouvert à tous, des débutants jusqu'aux confirmés, et permet une véritable déconnexion du quotidien afin de se reconnecter à soi.

« 100% des participants repartent apaisés, revitalisés et épanouis dans leurs corps et leurs têtes ! »

Aurélie Joron, la fondatrice



UNE RETRAITE DE YOGA “RE-BORN” DANS UN LIEU PRIVILÉGIÉ EN PLEINE NATURE

Dans une période propice à la fatigue nerveuse et à la lassitude, ce stage en totale immersion dans un lieu magique permet à toutes et à tous de **se ressourcer en profondeur et de se déconnecter totalement du quotidien**.

Les journées sont rythmées par une marche matinale, en plein cœur de la nature, dans une forêt longeant les cours d'eau. Certains accès sont réservés aux pensionnaires, notamment la magnifique chapelle qui domine l'abbaye ou un superbe lac qu'affectionnent les cygnes et les canards.

Un petit déjeuner en silence est servi dans le superbe réfectoire monastique accompagné de musique aspirant à la médiation. En matinée et après-midi, une pratique complète et accessible à tous de yoga (Hatha, Nidra, son, ...) est proposée pour se recentrer et atteindre le lâcher-prise. Les postures sont approfondies par l'usage de sangle et une des initiations au Yoga sur chaise.

Après le déjeuner, des conférences et ateliers sur des thèmes variés liés au bien être (Ayurveda), la musique (yoga du son) et l'histoire du yoga rythment les après-midis. Chacun peut ensuite vaquer à ses occupations (marche, lecture, découverte des environs, musée de l'Abbaye, dégustation de la bière locale ...) jusqu'au dîner.

La journée se termine par une pratique de méditation pour se préparer à une bonne nuit de repos.

Tarif : 440 € (non-adhérent SYF) ou 420 € (adhérent SYF). Hébergement et repas : 260 euros pour les chambres avec sanitaires et douches (nombres de chambres limitées) ou 210 euros chambres avec sanitaire et douche sur le palier.

Les chèques ANCV coupon sport et vacances sont acceptés pour le séminaire.





RETRAITE DE YOGA
EN BELGIQUE

Le miracle de l'instant présent

DU MARDI 10 AU 15 MAI 2022

À L'ABBAYE
D'ORVAL

UNE THÉMATIQUE : LE MIRACLE DE L'INSTANT PRÉSENT

Pendant toute la durée de cette retraite, la notion de l'instant présent va être développée pour être ancrée dans nos réalités et **bénéficier de ces bienfaits dès le premier jour du stage.**

Conférence, marches méditatives et pratiques seront orientées vers ce sujet pour vivre pleinement le « ici et maintenant », s'en émerveiller et apprendre à développer les facultés pour y accéder. Quand le corps est en marche l'énergie circule, on est ancrée dans la réalité et il y a un ralentissement des pensées pour simplement être dans le corps. S'ancrer dans l'instant présent est un enseignement simple et néanmoins profond qui **ouvre à la paix intérieure** afin de se sentir plus épanoui dans la vie et relié à ce qui nous entoure.

Au cœur de cet enseignement se trouve la **transformation de la conscience** : en vivant dans l'instant présent, nous transcendons notre ego et accédons à un état de grâce, de légèreté et de bien-être.

Une **conférence sur le lâcher-prise et le miracle de l'instant présent** va notamment donner lieu à des discussions.

DES INTERVENANTES ULTRA-QUALIFIÉES, AUX COMPÉTENCES COMPLÉMENTAIRES

Aurélié Joron

Aurélié accompagne les stagiaires de 7h jusqu'à 21h30, avec sympathie et une énergie toujours communicative. Cette experte transmet le yoga de façon contemporaine, elle pense que le corps ne doit pas être une barrière à une pratique millénaire.

C'est avec passion qu'elle enseigne cette discipline, source de joie et d'épanouissement.

Ramatara

Spécialiste reconnue du Yoga du son, Ramatara chante merveilleusement bien et joue de quatre instruments. Elle intervient toute la semaine pour rythmer les journées et soirées.

Ramatara rencontre l'Inde et le Yoga en 2008. Après avoir voyagé dans les ashrams et étudié les enseignements traditionnels, elle enseigne un Yoga Intégral qui est l'expression naturelle de son parcours à la fois musical et intérieur.

Céline Modaine

Diplômée en médecine Ayurvédique, Céline intervient et interviendra également pour expliquer les doshas (vata, pitta et kapha) et leurs bienfaits. Elle déterminera la constitution de chacun.

Très jeune, lors de ses nombreux voyages, Céline s'est intéressée aux médecines alternatives. Passionnée par la danse, le yoga et l'Inde, elle découvre l'Ayurveda grâce à une de ses professeures et décide de s'initier à cette formidable médecine lors de stage avec Ranganathan Ariapoutry, fondateur du centre ATMA à Avignon puis, avec Lina Ketterer, formatrice à l'école APMA, yoga Sadhana.

Captivée par cette médecine holistique et en parallèle à son métier de soignante en cancérologie/soins palliatifs, elle décide de s'engager dans une formation longue de conseillère en Ayurveda et Thérapeute en massages ayurvédiques. Elle obtient son diplôme certifié par le Jiva Institut en Inde (Docteur Partap Chauhan) en septembre 2014.



UN CADRE EXCEPTIONNEL, PROPICE À LA DÉTENTE ET AU RECUEILLEMENT



Étant originaire des Ardennes, Aurélie connaît bien l'Abbaye d'Orval, un lieu enchanteur très prisé, à l'accès limité. Heureusement, grâce à d'étroites relations de confiance et de sympathie, les frères cisterciens de l'Abbaye accueillent chaleureusement l'académie Samsara Yoga chaque année depuis 2015.

« Les retraites de Yoga à l'abbaye d'Orval comblent les visiteurs par son histoire, ses légendes, sa gastronomie, sa bière, ses bâtiments, ses jardins, sa forêt, ses chants cisterciens et par-dessus tout la bienveillance et l'humour des frères qui la font vivre. C'est un des lieux préférés des stagiaires qui ont la chance de pouvoir s'y rendre ! »

Aurélie

UN LIEU RICHE D'HISTOIRE ET DE SENS

Aurélie a visité l'abbaye d'Orval, avec son école, lorsqu'elle était enfant et, depuis, elle a conservé précieusement le guide de l'époque, qui a déjà plus de 30 ans.

Aujourd'hui encore, elle est sublimée par cet endroit et toute l'histoire liée à la révolution, les ruines que l'on visite et la reconstruction de la nouvelle abbaye, les différents musées, la légende de la fontaine Mathilde et les moines cisterciens qui y logent toujours.

Pendant les stages, les participants ont le privilège de les entendre chanter 5 fois par jour pendant les offices. Ils peuvent aussi faire de belles rencontres.

« En décembre, pendant la formation de Yoga sur chaise que j'animais, le Frère supérieur Bernard Joseph est venu nous rendre visite pendant 1 heure et son partage d'expérience était magnifique. »



LES (GRANDS) PETITS PLUS

Un stage ouvert à tous

Cette parenthèse bienveillante est accessible à tous, débutants ou confirmés, même si vous avez des difficultés physiques, puisque Aurélie fait toujours en sorte de s'adapter à son élève.

Le confort de A à Z

L'abbaye dispose d'une hostellerie proposant des chambres confortables (simple ou double). Tous les hôtes sont reçus en pension complète, avec des menus adaptés aux régimes alimentaires de chacun.

Une organisation au top

L'école Samsara Yoga France a plus de 7 ans d'expérience dans l'organisation de stages, et elle propose chaque année de nouveaux séminaires.

TÉMOIGNAGES

"Une belle expérience et surtout une merveilleuse rencontre. Aurélie est une super prof, hyper professionnelle, à l'écoute (même des nuls comme moi), elle sait partager son savoir et sa passion. C'est aussi une belle personne dont les valeurs humaines, la joie de vivre et l'optimisme sont communicatifs ! Dans ces périodes moroses et stressantes quelques heures avec elle c'est un joli cadeau à s'offrir. Je la remercie du fond du cœur." – Christine

"Très bonne écoute et Aurélie est très professionnelle. Un réel besoin et une sérénité retrouvée, de quoi se ressourcer. À pratiquer régulièrement." – Danièle

"Mon cours de yoga du mardi matin 7h avec Aurélie, est un vrai rdv. C'est une réelle occasion pour moi de me reconnecter avec moi-même, de lâcher prise, de me détendre. Merci à Aurélie pour sa bienveillance, son professionnalisme, sa positivité et son sourire." – Paola



PORTRAIT D'AURÉLIE JORON, LA FONDATRICE

Aurélié Joron pratique le Yoga et la méditation depuis 20 ans. Formée pendant 4 ans, elle dispose du diplôme officiel reconnu par le programme Européen de Yoga (UEY).

Elle est aussi diplômée en :

- Hatha Yoga – Collège National de Yoga (4 ans) ;
- Yoga Nidra – Centre culturel de Yoga Micheline Flak ;
- DU Yoga & santé, mention Bien (sujet du mémoire : Autisme pour une méthode inclusive) -Université de Nancy ;
- Yoga sur chaise avec Jeannot Margier (Créateur de la méthode et auteur du livre Yoga sur chaise) ;
- “Femme Enceinte” – cours de l’Institut De Gasquet ;
- “Animateur Yoga du Rire” – Institut du Yoga du Rire ;
- Educateur Sport & santé Niveau I pour le sport sur ordonnance (CROS IDF)

En recherche permanente de techniques et pratiques, elle se perfectionne régulièrement en suivant des formations au sein des écoles pionnières de références et effectue des stages en France et à l'étranger.

Chaque année elle organise des cours et séminaires de yoga ont lieu en France & en Europe.

Aurélié fonde l'école Samsara Yoga en 2007 et crée son pôle formation en 2021 en vue de former des professeurs pour transmettre le Hatha Yoga, Yoga Nidra & Yoga sur chaise. Les formations sont certifiées par l'Union des Professionnels du Yoga (UPY) et Yoga Alliance 500 heures.

Elle place toute son énergie et ses connaissances pour que chacun puisse cheminer sur les sentiers de la paix intérieure. Sa force : partager sa passion au travers d'une pratique complète adaptée à chacun et respectant « le corps du jour » de l'élève afin de lui faire ressentir les puissants bienfaits du Yoga.



« Le yoga est une source de joie et d'épanouissement où le corps ne doit pas être une barrière à une pratique millénaire ! Tout le monde doit pouvoir le pratiquer. C'est aussi pour cela que je m'investis aussi auprès d'élèves porteurs de handicap physique ou mental, ou encore de jeunes artistes. »

Aurélié



SAMSARA YOGA
academy

POUR EN SAVOIR PLUS

Stage yoga bien-être à l'abbaye d'Orval en Belgique

Présentation de la retraite "Le miracle de l'instant présent" : [Cliquez ici](#)

Plus d'informations : [Cliquez ici](#)

 <https://www.facebook.com/events/580459536667103>

Samsara Yoga France

 <https://www.samsarayogafrance.fr>

 <https://www.facebook.com/samsarayogafrance/>

 https://www.instagram.com/samsara_yoga_france/

 <https://fr.linkedin.com/in/aur%C3%A9lie-joron-2a834961>

CONTACT PRESSE

 Aurélie JORON

 yogasamsarafrance@gmail.com

 06 25 26 87 15