

# « Vacances Yoga » avec Carole Collaud

Les « Vacances Yoga » sont à mi-chemin entre une retraite et des vacances, telle est l'approche proposée par Carole Collaud [www.yourteprevert.info](http://www.yourteprevert.info)

😊 Vous êtes un.e Yogi débutant.e ou confirmé.e,  
ces vacances de yoga s'adressent à vous 😊

Les pratiques se donnent dans des cadres idylliques. Les endroits sont choisis pour leur calme, leur beauté et la possibilité de pratiquer le yoga à l'extérieur dans d'excellentes conditions.



Carole est formée et diplômée de plusieurs courants de yoga. Sa longue expérience, sa bienveillance et son écoute attentive font de ses pratiques un moment aussi unique qu'agréable.



Chaque pratique est adaptée aux besoins de chacun, tel un « Yoga sur mesure » !

Les groupes sont volontairement limités à un petit nombre de participants pour permettre un suivi personnalisé. Les postures sont adaptées et ajustées de manière à faire bénéficier pleinement des bienfaits du Yoga et d'éviter toute blessure.

La découverte de la méditation, des exercices de respiration, de souplesse, de renforcement musculaire peuvent également agrémenter le séjour au gré des demandes des participants et de la créativité de Carole.

## Une journée type de « Vacances Yoga » avec Carole

La journée peut débuter, selon les souhaits des participants et l'inspiration de Carole 😊, par un air mélodieux joué à la flûte traversière, car Carole est également musicienne professionnelle. Puis, une pratique du matin d'une durée de 2 heures avec par exemple de la méditation, de la respiration en conscience..., bref, un Yoga du matin pour se mettre en chemin.

Carole étant également nutritionniste, un repas léger et végétarien, sous forme de brunch, vous mettra en forme pour la suite de la journée.

Suivent des activités libres ou accompagnées selon votre choix, par exemple des promenades ou randonnées, de la cuisine, de la lecture, de la natation ou du tourisme.

En fin d'après-midi, une deuxième pratique vous permettra de retrouver le calme et de vous recentrer avec notamment du Yin Yoga, ou du Yoga Nidra, n fonction des besoins du groupe.

À nouveau, cette pratique est suivie par un repas en commun, où chacune et chacun est libre de partager ses expériences et découvertes.

Les vacances yoga de Carole apportent équilibre, détoxification du corps et de l'esprit, repos, recentrage. En combinant les bienfaits du yoga, des activités physiques comme les balades et une nutrition soignée, ces quelques jours au calme et dans un cadre bienveillant revigorent et vivifient autant le corps que l'esprit.

Quelques témoignages :

*« Pour le Yoga, avant je peux arriver tendue, préoccupée et décentrée. Après je repars extrêmement zen, ressourcée, centrée et apaisée, cela me reconnecte à mon centre. Je peux dire que lorsque nous sommes allées faire du yoga en plein air, entre les arbres et les touffes d'herbes, j'ai même eu l'impression de ne faire qu'un avec la nature lors de la méditation. Aussi c'est un espace où l'écoute sans jugement est valorisée. Carole nous accompagne de manière attentive et propose des alternatives de positions selon notre souplesse. C'est un yoga global aussi avec la séance de méditation avant pour les motivés, accompagnement du corps et de l'esprit. »*

*Maude, 31 ans*

*« La bienveillance et le soin qu'apporte Carole à tous les détails sont incroyables. J'ai perdu de nombreux kilos, je me sens mieux physiquement et mentalement et les contraintes de tous les jours sont plus faciles à gérer. Ayant participé à plusieurs « Vacances Yoga » en 2022, je ne peux que vivement vous conseiller de tenter l'expérience. »*

*Stéphane, 50 ans*

*« Les vacances yoga avec Carole sont pour moi des moments privilégiés, qui me permettent de prendre du temps pour me recentrer, me reconnecter avec la nature, et aussi pour partager des activités avec d'autres yogis, librement et en toute simplicité. Je suis fascinée par la créativité de Carole dans ses pratiques et par ses larges connaissances dans le domaine. Qu'on ait besoin plutôt de pratiques dynamiques et vivifiantes, ou de se détendre avec du yin yoga et des méditations, chacun y trouve son compte. Les vacances yoga me procurent toujours une énergie extrêmement bienfaisante. »*

*Barbara, 49 ans*