

L'ATELIER YOGA



YOGA DES ÉLÉMENTS : activer ses forces naturelles, se régénérer et se connecter à la nature

Caroline & Virginie

Qu'est ce que le yoga des éléments ?

Parce que nous faisons partie du vivant, se connecter aux éléments, en soi et dans la nature devrait être spontané. Hors nous sommes nombreux à avoir perdu ce lien...

Nos modes de vie sédentaires et intellectuels nous ont petit à petit éloignés de nos sens et de notre capacité à nous sentir reliés et en paix, présents à nous même et au monde. Par ailleurs nous traversons une période dite « d'éco-anxiété » phénomène sociétal récent qui nous invite à nous ré-ancrer sur cette planète, nous ré-orienter, nous rassembler pour retrouver du sens, de la confiance dans le vivant et dans ce que nous sommes venus être et faire en nous y incarnant.

Face à ce constat, nous avons développé un ensemble de pratiques qui nous permettent d'incarner et de sentir notre connexion naturelle au vivant, jusque dans nos organes.

Le yoga des éléments combine des pratiques de yoga spécifiques aux éléments (terre, eau, feu, air, espace) et des éco-rituels poétiques de connexion à la nature.

Pour qui ?

Le yoga des éléments s'adresse à tous ceux qui ressentent le besoin de :

- Ralentir et prendre le temps de se relier à la nature
- Remercier et honorer notre planète
- Vivre ensemble des moments forts de connexion
- Retrouver du sens et se connecter à ce qui nous fait vibrer
- Apaiser le mental et revenir dans l'instant présent par les sens
- Se réapproprier son corps, le sentir vivant à nouveau
- Retrouver l'énergie et la joie qui nous caractérisent naturellement
- Adapter ses pratiques de yoga en fonction des saisons et des cycles du corps
- Retrouver la connexion entre l'intérieur et l'extérieur de soi

Quels sont les bénéfices?

Nous sommes tous composés des 5 éléments et nous avons la possibilité, grâce aux pratiques de yoga, de ressentir la présence des éléments dans notre corps et également d'activer les qualités particulières des éléments afin de générer les sensations et états d'esprits dont nous avons besoin.

Au delà des rituels qui nous permettent de nous relier aux éléments dans la nature, les pratiques physiques et énergétique nous invitent à nous relier aux éléments dans notre corps : la terre dans notre structure osseuse et notre chair, l'eau dans l'ensemble des fluides qui circulent en nous (sang, lymphe...), le feu dans la chaleur transformatrice de notre digestion, l'air dans le souffle qui nous traverse.

En yoga, l'on peut également relier les éléments aux différents sens (terre: odorat, eau : goût, feu : vue, air : toucher, espace : ouïe) ainsi qu'aux différentes enveloppes énergétiques qui constituent notre corps : les 5 koshas. Ainsi, au travers de pratiques spécifiques de yoga des éléments, on agit sur l'ensemble de nos corps, des plus terrestres aux plus subtiles : énergétique, émotionnels, éthériques...

Pour ce qui est des états d'être que nous pouvons activer grâce à des pratiques de yoga spécifiques aux éléments, voici des exemples de bénéfiques ressentis :



Terre

> ancrage, stabilité, force, confiance, structure, centrage, alignement, efficacité, rythme, action ...



Air

> Douceur, tendresse, connexion, bienveillance, générosité, bonté, reliance, félicité, amour



Eau

> Fluidité, lâcher-prise, créativité, réceptivité, souplesse, sensualité, sensibilité, gratitude...



Ether et espace

> justesse, subtilité, clairvoyance, sérénité, apaisement, plénitude, expansion, immensité, présence...



Feu

> Vitalité, spontanéité, dynamisme, détermination, optimisme, pétillance, espièglerie, force de transformation, joie, rayonnement...



Les séjours que nous composons en lien avec les éléments, permettent :

> Soit d'approfondir un-élément en particulier, par exemple :

- [yoga de l'eau](#) (se laisser porter, retrouver sa créativité, se sentir capable de s'adapter dans les situations de la vie, raviver sa sensualité, explorer la reliance à l'eau ...)
- [arbre intérieur](#) (s'enraciner stable droit et tranquille entre terre et ciel, explorer la reliance aux arbres).

> Soit d'explorer l'ensemble des éléments lors de notre [grande retraite d'été](#) qui se focalise chaque jour sur un élément. C'est ici l'occasion de mieux se connaître pour savoir quels sont les éléments qui peuvent être en excès en nous ou nous faire défaut et les réagencer **au service de notre équilibre global**, que ce soit physique, mental ou émotionnel.

Dans chacun de nos séjours, nous articulons finement yoga et autres pratiques afin de vous offrir un **vrai voyage transformant**. Que ce soit dans l'intériorité, dans le partage avec d'autres, dans le contact avec la nature ou dans les propositions créatives, vos désirs profonds se révèlent, les freins se lèvent et l'énergie émerge au cœur de chacun.

Des séjours ouverts à tous.tes, dans la diversité

Nos séjours sont ouverts à **toutes les personnes qui en ont envie**, même celles qui ne pratiquent pas le yoga, qui pour nous est bien plus vaste que la pratique de postures physiques. Nous sommes attentives à proposer des options dans la pratique pour permettre à chacun de se faire du bien, quelque soit son niveau.

Nous aimons que nos groupes soient constitués **de personnes très différentes**. Nous aimons cette richesse ainsi que les surprises que génèrent ces rencontres, au-delà des définitions que chacun.e à de lui/elle, au-delà des apparences.

Notre approche holistique du yoga au travers des éléments



Pratique physique, énergétique et vibratoire

Nous mettons l'accent sur **le souffle et les différents états de conscience** autant que sur les postures de yoga. En proposant également du yoga nidra (repos profond), du pranayama (pratiques de souffle), du chant et de la vibration instrumentale (yoga du son) ainsi que différentes techniques de méditation, nous vous conduisons à des états plus subtils et à un alignement du corps, du souffle et de l'esprit. L'état de présence qui émerge alors permet **une reliance au profonde à soi**, une meilleure connaissance de soi, de son potentiel et de son rapport au monde



Pratiques de reliance

Nous vous invitons à **des pratiques de reliance profonde à vous-même**, à travers le corps, le contact sensible, le regard, la danse, la parole... Nous vous amenons **au cœur de la connexion**, pour vous permettre de vous rencontrer en toute authenticité. La connexion à l'autre et les partages puissants qui s'opèrent pendant les retraites sont de véritables cadeaux, chacun se nourrissant de la différence des autres



Eco-rituels créatifs et poétiques

En plus d'activer l'élément en nous, nous nous y relierons, en conscience, dans la nature : nous prenons le temps d'être dans la nature, de se relier aux arbres, aux minéraux, aux rivières ; de demander pour entendre des réponses, de donner en gratitude à la terre dans des éco-rituels créatifs et poétiques, d'activer notre lien au vivant et d'œuvrer ensemble à régénérer notre planète... **Ces rituels, à la puissance symbolique insoupçonnée**, permettent l'émergence de l'imaginaire, libèrent les blocages et agissent dans la manifestation des désirs profonds



Chant et vibration

Convaincues du pouvoir de la vibration et du yoga du son, nous accompagnons nos pratiques de **musique live** (handpan, sansula, tambour, carillon, guitare, bol de cristal...) et de **chants**. Nous dédions des moments de pratique au chant des mantras sous différentes formes (japa mantras, kirtan), ainsi qu'au chant d'autres traditions qui nous touchent (peuples premiers, chants spontanés...). Nous vous invitons à nous rejoindre avec votre voix, en exprimant simplement la vibration qui est la vôtre en reliance au groupe

Notre duo au service du groupe



Nous aspirons à un monde où les femmes et les hommes sont capables de se transformer et de s'éveiller pour s'ancrer dans un rapport pacifié, aimant et joyeux à tous les règnes vivants. Nous souhaitons que nos pratiques du yoga nous guident au-delà du tapis à être et à faire ce qui nous anime, au service du vivant, dans l'amour de soi.

Depuis des années, nous affinons, purifions, clarifions le lien qui nous unit, pour que l'amour puisse circuler librement et qu'il rayonne dans nos retraites. Nous aimons transmettre simplement et humblement ce qui nous fait du bien.

Notre co-animation nous permet d'être particulièrement **attentives au groupe et à chacun**. Quand l'une guide une pratique, l'autre peut ajuster les postures ou encore poser une main attentive pour rentrer plus profondément dans l'expérience. **Nous unissons nos voix et nos vibrations, jouons de la musique en duo** pour créer un champ propice à l'émergence des émotions et des intuitions

Calendrier des retraites 2025-2026

1 au 4 Mai 2025

4 jours de yoga de l'eau. Bretagne

4 jours pour se laisser porter, retrouver sa créativité, se sentir capable de s'adapter dans les situations de la vie, raviver sa sensualité, explorer la reliance à l'eau ...

30 Mai au 1er Juin 2025

Week-end duo adulte-enfant. Champagne

Yoga et rituels créatifs dans la nature. Un temps chacun pour soi et des moments de partage privilégiés.

16 au 22 Juillet 2025

7 jours Yoga des éléments. Ardèche

Renouer avec son énergie profonde grâce à un voyage transformant au cœur des éléments (terre, eau, feu, air, espace) dans un lieu magique en Ardèche.

Retrouvez nous aussi pour :

- Nos séjours transformant pour les femmes : [shakti yoga](#)
- Nos formations au [yoga nidra](#) et à la [construction de sa sadhana](#)
- Nos [routines matinales en ligne](#)
- Nos [cours et ateliers réguliers](#)

28 décembre au 2 janvier 2026

Retraite de Nouvelle Année. Ardèche

Honorer l'année qui s'achève, remercier et poser des vœux pour soi accompagné par les pratiques et les rituels dans la nature créer l'espace à l'intérieur de soi pour accueillir la nouvelle année

24 au 26 avril 2026

Week-end arbre intérieur. Normandie

Yoga et sylvothérapie : s'enraciner stable droit et tranquille entre terre et ciel, explorer sa reliance aux arbres.

