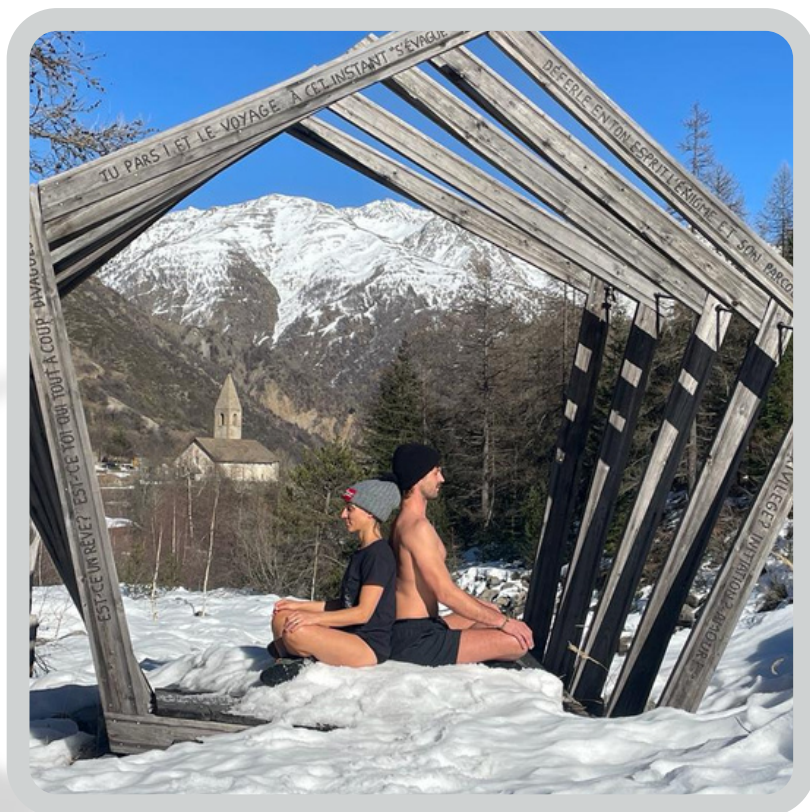


RETRAITE

du Jeudi 9 Novembre au
Dimanche 12 Novembre 2023

AVEC SILVIA DI RIENZO ET
JULIEN PROVENZANO



METHODE WIM HOF, YOGA, MOUVEMENT ET REPOS CONSTRUCTIF

Julien et Silvia vous invitent à leur retraite dans le village de Saint Dalmas le Selvage (vallée de la Tinée), village d'une centaine d'habitants, niché à 1500 mètres d'altitude dans le beau Parc Naturel du Mercantour.

Une immersion de 4 jours et 3 nuits autour du soin, l'introspection le mouvement et la Nature. Les repas sont cuisiné maison par Lydia et seront simples végétales et bios.



LES LIEUX DE VIE

Le logement se fera sur place, au village, en chambre partagée deux personnes ou en chambre individuelle (supplément de 60 euros).

La pratique se fera chez Lydia, le lieu est un petit bijou tout en bois situé à 50 mètres à pieds du gîte



AU PROGRAMME

MATIN :

- **Réveil en Yoga avec Silvia** : méditation guidée, respiration et une simple séquence d'asana pour réveiller le corps et amener une dimension spirituelle et introspective à la journée.
- **Breath Work et exposition au froid avec Julien** : Techniques de respirations issues de la méthode Wim Hof, couplées avec une immersion en plain nature chaque matin. Des protocoles qui vous amènent au calme et à l'introspection. Tout en vous amenant des bienfaits physiologiques reconnus et essentiels comme l'équilibre du système nerveux autonome, la réduction des inflammations, le renforcement de la réponse immunitaire, la baisse de l'acidité dans le corps. On dit souvent qu'il s'agit d'un "Game Changer"!
- **Mouvement & Fun** : de retour des immersions pour réchauffer le corps, le renforcer et canaliser l'énergie acquise ; Julien guidera des exercices de mouvements primaires* ainsi qu'une pratique d'inversions et de force.
- **Pour clore la grande matinée** Silvia proposera une posture de récupération ou une relaxation guidée.



*Forme de mouvement naturelle qui s'inspire des animaux et qui nous ramène à notre forme originelle de déplacement. Les mouvements animaux/primaires améliorent la force, la mobilité, la posture, le système cardiovasculaire et votre capacité à vous déplacer avec une plus grande coordination. Bouger mieux avec moins de tension.

AU PROGRAMME

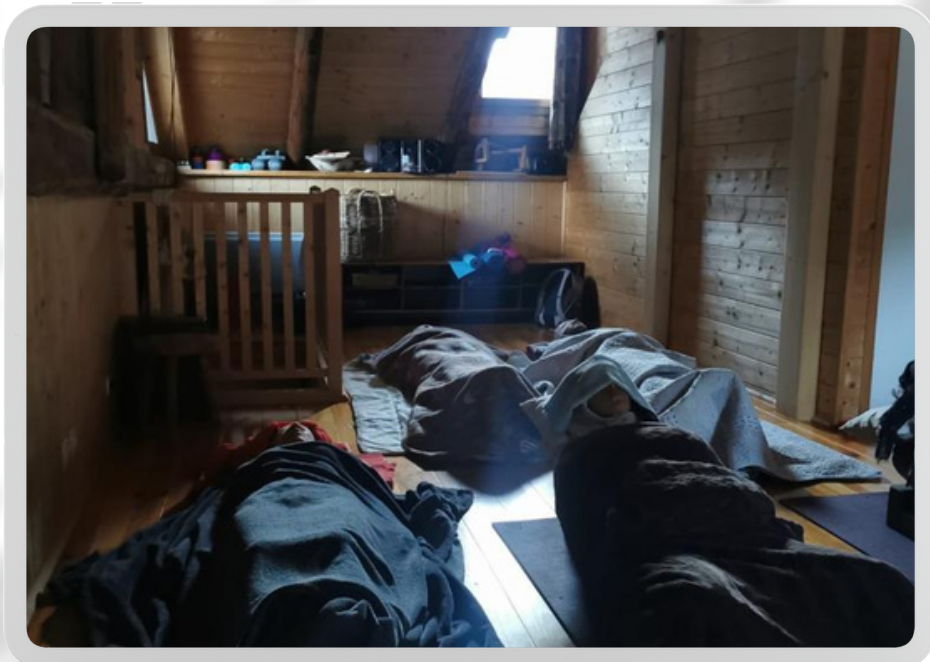
APRÈS-MIDI :

- **Après les repas, balade régénérante en nature et temps libre**
et

- **Yoga Nidra et/ou Restorative Yoga** : Il s'agit de deux techniques yogiques impliquant le repos constructif comme mode de guérison profonde. Les deux pratiques possèdent énormément de bienfaits sur tous les systèmes corps-mental. Le Yoga Nidra amène celui qui le pratique dans un état de relaxation profonde, de joie et parfois de résolution de processus émotionnels et mentaux. Le Restorative Yoga ou Yoga réparateur est une pratique qui permet de calmer le mental et d'équilibrer le système nerveux. La pratique agit positivement sur les différents systèmes : cardiovasculaire, circulatoire, nerveux, lymphatique, immunitaire, musculaire, squelettique, et endocrinien.

Les deux pratiques, l'exposition au froid et le repos constructif sont deux façons d'agir sur le système nerveux autonome, particulièrement sur la branche parasympathique.

Ces deux pratiques se font miroir, se complètent et se nourrissent positivement. Les deux visent la connaissance de Soi et l'auto-guérison.



LES ENSEIGNANTS

JULIEN PROVENZANO :

Passionné de sports de combat depuis tout petit, j'ai développé en 2015, à 25 ans, une double hernie cervicale (C6-C7). C'est au même moment que je suis tombé sur ce reportage Vice parlant de Wim Hof et de sa technique.

Après une semaine passée en Pologne chez Wim en février 2016, mon corps était soigné et mon esprit complètement secoué.

C'est là-bas, avec lui, que j'ai également commencé le Yoga.

Ces 2 pratiques, la méthode Wim Hof et le yoga, ne m'ont plus quittées depuis.

La même année, en 2016, je suis devenu instructeur de Firewalking après avoir passé ma certification en Suède chez Rolf et Asa Beckman, pionniers de la marche sur les braises en Europe. C'est une pratique très similaire à la méthode Wim Hof et au Yoga : calmer le mental, la reconnexion à soi même et à la respiration. Fin 2019, j'ai pu enfin partir pour aller pratiquer à Goa avec Rolf et Marci Naujokat. Des références dans le Yoga Ashtanga. Leur enseignement est complètement dans la lignée de Krishnamacharya : un yoga thérapeutique, non pas basé sur les connaissances de l'enseignant, mais basé sur son habileté à reconnaître ce dont l'élève a besoin.

Rentré d'Inde en juin 2020, et désireux d'aller plus loin dans mon étude de la respiration et du bio hacking, je me suis intéressé puis formé au programme Oxygen advantage. J'ai très vite senti que cette méthode, backée par son approche scientifique, était très complémentaire avec ma pratique et mon enseignement.

En janvier 2022, je suis devenu un instructeur officiel de la méthode Wim Hof.



LES ENSEIGNANTS

SILVIA DI RIENZO :

Danseuse et chorégraphe, Silvia Di Rienzo évolue depuis presque 18 ans dans le Yoga et de façon plus consistante dans l'Ashtanga Yoga. Ses maitres sont Rolf et Marci Naujokat et Luke Jordan. Elle porte dans le coeur les enseignements de Mati Ezraty et de Saraswati Jois. Depuis 2020 elle perfectionne d'étude du pranayama avec sa mentore dans la lignée de Suddhir Tiwari du Kaivalyadhama Institute.



Au fil des années Silvia plonge dans l'étude des textes ancestraux, du chant védique et dans le Yoga thérapeutique (Vinyasa Krama). Après un trauma émotionnel qui la confronte à la perte de sommeil pendant 6 mois elle se dédie à l'exploration des bienfaits du repos constructif sur le système nerveux. Silvia est autorisée à l'enseignement du Yoga Restorative (lignée de Judith Lasater) et du Yoga Nidra (Yoga Nidra Network, Uma Dismore Tuli). Actuellement elle étudie et pratique la médecine Ayurvedique. L'enseignement est pour Silvia une prolongation de la pratique, un endroit de transformation puissant, un outil de guérison et une façon extraordinaire de se connecter à soi aux autres au Tout et d'expérimenter l'Unité. Elle co-fonde et co-dirige le Ananda Kala- Shala Montreuil (www.anandakalayoga.com) avec Malena Beer et Helen Eastwood.

Silvia et Julien se sont rencontrés en Inde au Shala des maitres Rolf et Marci Naujokat. Un lien s'est naturellement tissé. Ainsi que l'envie de travailler ensemble et de réunir leurs savoirs.

LES TARIFS

Prix du séjour hébergement et restauration : **250 euros**

Prix du séjour cours et encadrement : **250 euros**

500€ / personne tout compris en chambre double

500€+60€/ personne tout compris en chambre simple

250€ d'acompte lors de l'inscription.

L'acompte n'est pas remboursable.

RIB POUR VIREMENT :

Provenzano-Phalippon Julien

IBAN: FR76 19106006 4443 6891 5305 591

Le tarif comprend : les pratiques, l'hébergement et les repas.

Le tarif ne comprend pas : le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

RÉSERVATION

Contactez-nous par le moyen de votre choix

Silvia Di Rienzo – sdirienzo@gmail.com - 06 59 60 96 89

Julien Provenzano – julien.provenzano@hotmail.fr - 06 47 87 92 94

Le solde sera à régler au plus tard 1 semaine avant le week end

Annulation :

Vous pouvez annuler à tout moment votre réservation. L'acompte de 50% est non remboursable. Une semaine avant la somme totale est due.

POUR ARRIVER

Prendre le train jusqu'à la gare « Saint Augustin » à Nice. Puis, à 2 minutes à pieds de la gare, aller à l'arrêt de bus « Grand Arenas » pour prendre le bus de la ligne 91 jusqu'à' à Saint Etienne de Tinée (5 minutes en voiture pour arriver à Saint Dalmas le Sauvage). Julien viendra chercher en voiture les personnes arrivant à Saint Etienne de Tinée par le bus.

AU PLAISIR DE PLONGER AVEC VOUS !

S&J

