

## RETRAITE D'AUTOMNE

**Ashtanga Yoga - Pranayama - Methode Wim Hof**

**Du Mercredi 22 au Dimanche 26 Octobre**

**Maison l'Ermitage - Saint Dalmas le Selvage - Alpes maritimes**

**avec**

**Silvia Di Rienzo & Julien Provenzano**

Silvia et Julien vous invitent à une immersion de cinq jours autour de l'Ashtanga Yoga, du Pranayama et la méthode Wim Hof / Yoga Toumo. Une retraite pour célébrer l'auto-exploration, et se plonger profondément dans la pratique à travers un enseignement personnalisé, précis et généreux.

Au programme : Ashtanga Mysore style , Pranayama, méthode Wim Hof / Yoga Toumo, Yoga restauratif, Yoga nidra, ballades en pleine nature, convivialité et repos.

Tout cela aux abords du merveilleux **parc naturel du Mercantour**, nichés dans un petit village d'une centaine d'habitants isolé au milieu des montagnes.

Nous serons un petit groupe de dix personnes maximum.



## LE LIEU

À 1 heure 30 en voiture de Nice et de l'Aéroport Nice Côte d'Azur, l'Ermitage est un chalet chaleureux et simple, au cœur du Parc du Mercantour, niché au creux des montagnes et au départ de jolies balades et randonnées. Lydia prendra grand soin du groupe avec sa sympathie et ses **repas végétaliens goûteux**. Chez Lydia on se sent immédiatement chez soi !

La pratique et les repas ont lieu au Chalet tandis que les couchages sont dispatchés dans le petit village comme suit : 1 appartement pour 2 personnes, un beau loft-gite pour 8 personnes (4 chambres doubles). Les 3 structures sont quasiment collées les unes aux autres.



## PROGRAMME TYPE

**Matin :** Méditation et Mysore style avec Silvia + Breath Work et exposition au froid avec Julien. Des protocoles qui vous amènent au calme et à l'introspection. Tout en vous amenant des bienfaits physiologiques reconnus et essentiels comme l'équilibrage 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"

**Après-midi:** Après les repas, balade régénérante en pleine nature / temps libre

**Pratique du soir:** Pranayama dans la lignée de l'institut Kaivalyadhama et Yoga Nidra et/ou Restorative Yoga

La synergie des pratiques: l'exposition au froid, le pranayama et le repos constructif (Nidra et Restorative yoga) sont des façons directes 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 du Soi et l'auto-guérison

## NE PAS OUBLIER DANS SA VALISE

Une lampe frontale, un maillot de bain, une serviette poncho peignoir et des chaussons en néoprène pour les immersion. Vêtements chauds et ultra confortables, faciles à mettre et enlever.

## **Paiement et conditions :**

**TARIF LOGEMENT & REPAS** 5 jours & 4 nuits en pension complète 570€ / personne.

Cuisine végétalienne maison, généreuse et savoureuse (4 déjeuners, 4 dîners, encas, fruits et tisanes).

Couchage dans des gîtes charmants du village à côté du Chalet. Il est possible d'arriver la veille au soir (mardi soir) sans ajout dans le prix pour le couchage mais uniquement pour le repas (10€ par personne à donner directement à Lydia)

**TARIF YOGA & INITIATION AU FROID** avec 2 enseignant.e.s 300€ / personne

### **870 euros pour le séjour tout compris sauf transports**

Nous vous demandons un acompte préalable de 370 € pour la réservation du week-end.

A adresser par virement , mention « retraite octobre 2025 », à l'ordre de :

Lydia Guercini Clerc 21 bd François Grosso 06000 NICE

IBAN : FR76 3000 3015 0500 0570 0055 789 BIC-Adresse Swift : SOGEFRPP

**Le solde sera à régler en espèces le jour de votre arrivée** dans une enveloppe avec nom et prénom à remettre à Silvia ou Julien le jour de l'arrivée

*Après engagement et au vu des places limitées, aucun remboursement ne sera possible après le 30/09/25 et la somme totale sera exigée.*



## VOYAGE

**Arrivée à l'aéroport de Nice, à 100m il y a la station de Bus « Nice Arenas». Prendre le bus numéro 91 qui monte à AURON, terminus. Le trajet dure 1h30. Arrêt à Saint Étienne de Tinée collège. Pick-up en voiture par Julien ou Lydia depuis cet arrêt de bus.**

*DÉTAILS POUR LE BUS : Arrivée à l'aéroport de Nice, à 100m il y a la station de Bus « Nice Arenas». Prendre le bus numéro 91 qui monte à AURON, terminus. Le trajet dure 1h30. Arrêt à Saint Étienne de Tinée collège. Pick-up en voiture depuis cet arrêt de bus.*

*Horaires : Nice Arenas - Auron : Aller le mercredi 22/09/25 : 16 h ou 18h30*

*Retour le dimanche 26/09/25 : 16h à saint Étienne de Tinée. Le stage se terminera donc à 15h30*



## Silvia & Julien



**Silvia Di Rienzo** Danseuse, chorégraphe elle évolue dans l'univers du yoga depuis près de vingt ans, avec une pratique profondément enracinée dans l'**Ashtanga Yoga**. Ses maîtres principaux, **Rolf et Marci Naujokat**, l'ont accompagnée pendant une décennie. Elle a eu le privilège de les assister à plusieurs reprises dans leur shala, approfondissant ainsi l'essence de la transmission directe. En 2021, une nouvelle rencontre marque un tournant : celle de **Luke Jordan**, qu'elle assiste régulièrement lors d'ateliers intensifs, tout en poursuivant son apprentissage à ses côtés. Depuis plusieurs années, Silvia se consacre avec passion à l'étude du **Pranayama**. En 2020, elle choisit d'approfondir les techniques classiques dans la lignée du **Kaivalyadhama Institute**, en intégrant le prestigieux cursus de trois ans de l'institut. Parallèlement, elle explore les **textes anciens du yoga**, mais également toute forme de source introspective, qu'elle considère comme un terrain fertile pour la connaissance de soi. Elle s'engage également dans l'étude du **yoga thérapeutique**, à la croisée du soin et de la pratique intérieure. À la suite d'un traumatisme émotionnel qui l'a confrontée à une perte de sommeil sur plusieurs mois, Silvia se tourne vers le **repos réparateur** comme voie de régulation du système nerveux. Elle se forme et est aujourd'hui habilitée à enseigner le **Yoga Restauratif** (lignée de Judith Hanson Lasater) ainsi que le **Yoga Nidra** (Yoga Nidra Network, Uma Dinsmore-Tuli). Éternelle étudiante, elle est également diplômée en **naturopathie ayurvédique** et en **soins Marma**, intégrant ces approches dans sa vision globale de la santé et de la pratique. Pour Silvia, l'enseignement est une **prolongation naturelle de la pratique** : un espace de transformation, un outil de guérison, un pont vers la connexion profonde à soi, aux autres, au Tout – une voie vers l'expérience de l'unité. Elle est cofondatrice et codirectrice de l'**Ananda Kala Shala** à Montreuil, aux côtés de **Malena Beer** et **Helen Eastwood**. [www.silviayoga.com](http://www.silviayoga.com)

**Julien Provenzano** Passionné de **sports de combat** depuis son enfance, il a développé en 2015, à l'âge de 27 ans, une double hernie cervicale (C6-C7). C'est à cette période qu'il est tombé sur un reportage de Vice parlant de Wim Hof et de sa technique. Après une semaine passée en Pologne chez Wim Hof en février 2016, son corps a été soigné et son esprit complètement secoué. C'est là-bas, avec lui, qu'il a également commencé le yoga. Ces deux pratiques, la **méthode Wim Hof** et le yoga, ne l'ont plus quitté depuis. La même année, en 2016, il est devenu instructeur de **Firewalking** après avoir obtenu sa 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, se reconnecter à soi-même et à la respiration. Fin 2019, il a enfin pu partir pratiquer à Goa avec **Rolf et Marci Naujokat**, références dans le yoga Ashtanga. Leur enseignement s'inscrit dans la lignée de Krishnamacharya : un

yoga thérapeutique, non pas basé uniquement sur les connaissances de l'enseignant, mais sur sa capacité à reconnaître les besoins de l'élève. Rentré d'Inde en juin 2020, et désireux d'approfondir ses études sur la respiration et le biohacking, il s'est intéressé puis formé au programme **Oxygen Advantage**. Il a rapidement senti que cette méthode, soutenue par une approche scientifique, était très complémentaire à sa pratique et à son enseignement. En janvier 2022, il est devenu instructeur officiel de la méthode Wim Hof. Depuis 2023, en **formation à l'institut du Dr Coudron**, il prévoit de devenir yogathérapeute d'ici la fin 2025.