AOÛT 2026

Immersion

RETRAITE AUX DAMIAS (HAUTES-ALPES)

2026

RETRAITES DE YOGA

aux Damias

“Aligner le corps, le cœur et l’esprit”

- **Lieu :** Hautes-Alpes, Parc Naturel Régional des Baronnies Provençales
- **Dates :**
  - 1ère semaine : 02 -07 Août
  - 2ème semaine : 09 - 14 Août
- **Durée :** 5 jours / 5 nuits
- **Séjour :** Yoga d’Alignement, Immersion Nature & Retour à Soi.
- **Professeur :** Mathilde Penet

NOUVEAU FORMAT 05 JOURS

Les Damias c'est **un lieu d'accueil pour les amoureux de la nature** qui se situe au bout d'une vallée verdoyante, sauvage et magnifique. Loin de toute agitation extérieure. L'endroit impose le calme et la douceur tout en proposant un confort moderne respectueux de l'environnement.

C'est un lieu idéal pour **plonger en soi-même et s'immerger dans les éléments naturels** : montagne, forêts, rivières, soleil, etc. Le hameau est un point de départ pour de nombreuses randonnées : tour de la montagne de Mare et Pied du Mulet, crête de Chante Duc, crête de l'âne, pic St-Cyr…

LE LIEU

Les Damias

YOGA

Programme

Une pratique posturale adaptée à tous et précise en terme d'alignement, des explorations sensibles du souffle, un pas vers la méditation et le chant des invocations et des mantras.

Ce stage est progressif, accessible aux pratiquants débutants et confirmés.

DIMANCHE

15H : Ouverture de l'accueil
18H-19H30 : Explorations corporelles axées sur la tranquilité
20H : Dîner

SAMEDI - JEUDI

09H30 : Méditation silencieuse
10H-13H : Pratique posturale
13H30 : Déjeuner
14H-16H : Temps libre (sieste, lecture, promenade, découverte de la micro-ferme collective, petit marché de producteurs locaux, etc.)
16H30-19H : Explorations corporelles et respiratoires, Méditation, Visualisation, Pratique sonores et vibratoires
19H30 Dîner, puis temps libre

VENDREDI

10H-13H : Pratique posturale
13H30 : Déjeuner

Puis, départ des participants ...ou temps libre pour la contemplation et les balades !

ENSEIGNANTE

Sahṛdaya

Mathilde Penet, sera votre guide pendant 4 jours.

Son enseignement se caractérise à la fois par :

- Une pédagogie précise et progressive, permettant à chaque élève d'évoluer dans sa pratique.
- Une approche directe, où l'arrière plan poétique et la philosophie du Tantra soutiennent les explorations sensorielles.

Mathilde Penet

"Je suis tombée amoureuse du Yoga à 23 ans. Depuis j'explore cette union suivant différentes approches: le Kundalini Yoga, la méditation Vipassana, le Yoga du Cachemire et le Yoga Iyengar m'ont particulièrement inspirée.

J'enseigne aujourd'hui - de façon précise et progressive - l'art des asanas et du pranayama. Influencée par l'esprit du tantra non-duel, J'aime sentir quand le corps devient espace, vibration et lumière."

TABLE D'HÔTES

Les Repas

Du Jardin à l'assiette

Le collectif des Damias vous proposent une **cuisine végétarienne, consciente et savoureuse à partir de produits bios**. Chaque repas est l'occasion de mettre en valeurs récoltes du jardin et autres trésors locaux, pour vous proposer des **buffets complets, et colorés**.

Les petits-déjeuners et les en-cas éventuels sont à votre charge, apportez ce dont vous avez envie. Une cuisine pourra être mise à votre disposition pour stocker et préparer ce dont vous avez besoin (bouilloire, frigo et plaque de cuisson)

TARIFS

*650€ **

Inclus dans ce prix :

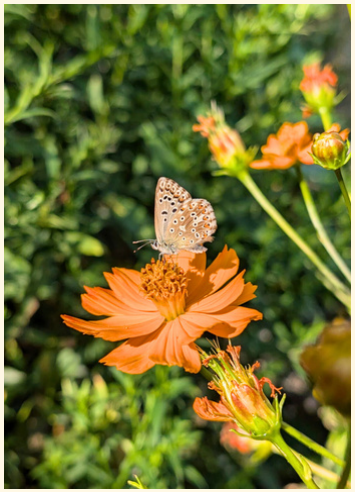
- Hébergement : chambres en gîte dans un ancien hameau provençal (maisons de pierre et habitats en bois à fleur de montagne)

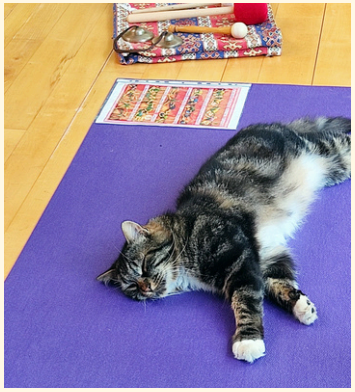
- Enseignement de Yoga : Chaque jour comporte deux séances : de 10H à 13H et de 16H30 à 19H.

- Repas : La table d'hôte des Damias : 5 Déjeuners (entrée, plat, dessert) + 5 Dîners (entrée, plat)

- Taxe de séjour, usage de tous les communs : sanitaires, salon, cuisine et salle de pratique pour le yoga.

** Supplément chambre individuelle : 75€*
** Possibilité d'installer quelques tentes ou camping-car en contrebas des jardins (contactez-moi pour les tarifs).*
** Si vous êtes en difficulté financière, mais motivé pour pratiquer, n'hésitez-pas à m'en faire part pour que nous trouvions une solution.*





2026

RETRAITE DE YOGA

Contact

“Aligner le corps, le cœur et l’esprit”

Infos / Résa :

Mathilde Penet - 06 99 53 43 63
sahrdaya.yoga@gmail.com

www.sahrdaya-yoga.com

www.lesdamias.com