

“L’union des souffles”
à la rencontre des pratiques

Retraite yoga

du 16 au 19-20 juillet 2026 *

avec Marine Duchesnes & Céline Barrelet

intention

“ L’union des souffles ”

à la rencontre des pratiques

Céline Barrelet et Marine Duchesnes ont posé, en même temps, les fondations de leur enseignement. Bien qu’elles aient ensuite suivi des chemins différents, elles se rejoignent régulièrement pour échanger, pratiquer et co-créer. Depuis plusieurs années elles proposent des stages et ateliers autour de l’expression vocale en lien avec le mouvement du corps et la circulation des énergies.

Guidées par l’envie de toujours progresser dans la voie du yoga, elles croient au partage, à l’ouverture d’esprit, et à la rencontre des pratiques et des pratiquants.

Elles voient dans ces espaces collectifs d’exploration et de transformation un acte essentiel dans une société qui a tant besoin d’apprendre à accueillir et à accepter l’autre. Et quelle meilleure occasion qu’une retraite pour créer cette parenthèse privilégiée : une bulle d’effervescence créative humaine et inspirante.

**Dans cette volonté d’inclusion, vous pouvez choisir de clore cette retraite le dimanche 19/07 ou de prolonger jusqu’au 20/07.*



“Entre ateliers posturaux et pratiques plus fluides, nous trouverons cet espace de connexion au souffle : celui du corps, et celui du cœur”

Le yoga dynamique est une voie de connexion à soi à travers le corps.

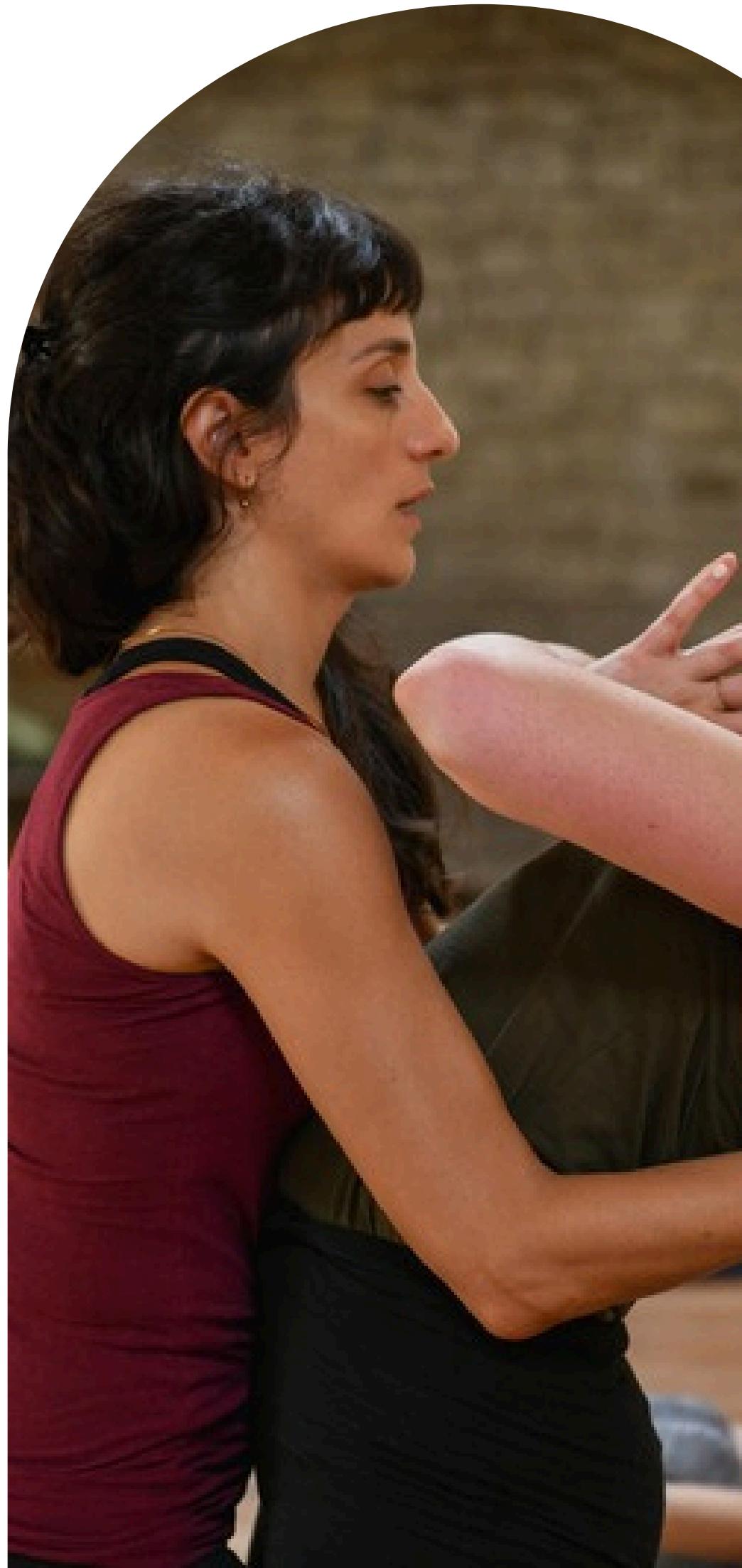
La fluidité du Vinyasa offre une expérience de liberté, dans et par le mouvement — une exploration à la fois physique et symbolique.

En sanskrit, “vinyasa” vient de *vi* (variation, mouvement) et *nyasa* (placer). C'est l'idée de placer le mouvement, d'habiter chaque geste avec intention.

La méthode Iyengar, quant à elle, invite à la précision, à la conscience et à la recherche de l'action juste. Cette quête d'alignement agit non seulement de manière thérapeutique sur le corps, mais touche aussi à quelque chose de plus profond, de plus essentiel.

Nous naviguerons entre ces deux approches du yoga dans un but commun : favoriser la circulation du Prana, souffle et énergie vitale. Les pratiques matinales dynamiques et énergisantes prépareront le corps à accueillir les sessions plus introspectives de l'après-midi pour en intégrer pleinement les bénéfices.

20 heures de pratique
Tous niveaux



Programme

JEUDI

Arrivé à Jarnac en début d'après-midi (prévoir un départ dans la matinée et un pic-nique pour le midi)

16h00-19h00 : Vinyasa

19h30 : Diner

21h00-22h : Yin & Yoga Nidra



VENDREDI

7h30: petit déjeuner

9h00-12h00 : Pratique de yoga dynamique

12h : Déjeuner & temps libre

16h30-19h00: Pratiques d'inversion et restoratives (pranayama)

19h30 : Diner

SAMEDI

7h30: Petit déjeuner

9h00-12h00 : Pratique de Yoga dynamique

12h : Déjeuner & temps libre

16h30-19h00: Pratiques yin et restorative

19h30 : Diner

21h00 - 22h : Kirtan (chants de mantra)

DIMANCHE

7h30: Petit déjeuner

9h- 12h00 : Pratique de yoga dynamique

12h00 : Déjeuner

14h15-15h45 : Yin & restorative

16h : Départ du dojo ou temps libre

LUNDI

7h30: Petit déjeuner

9h- 12h00 : Pratique de yoga dynamique

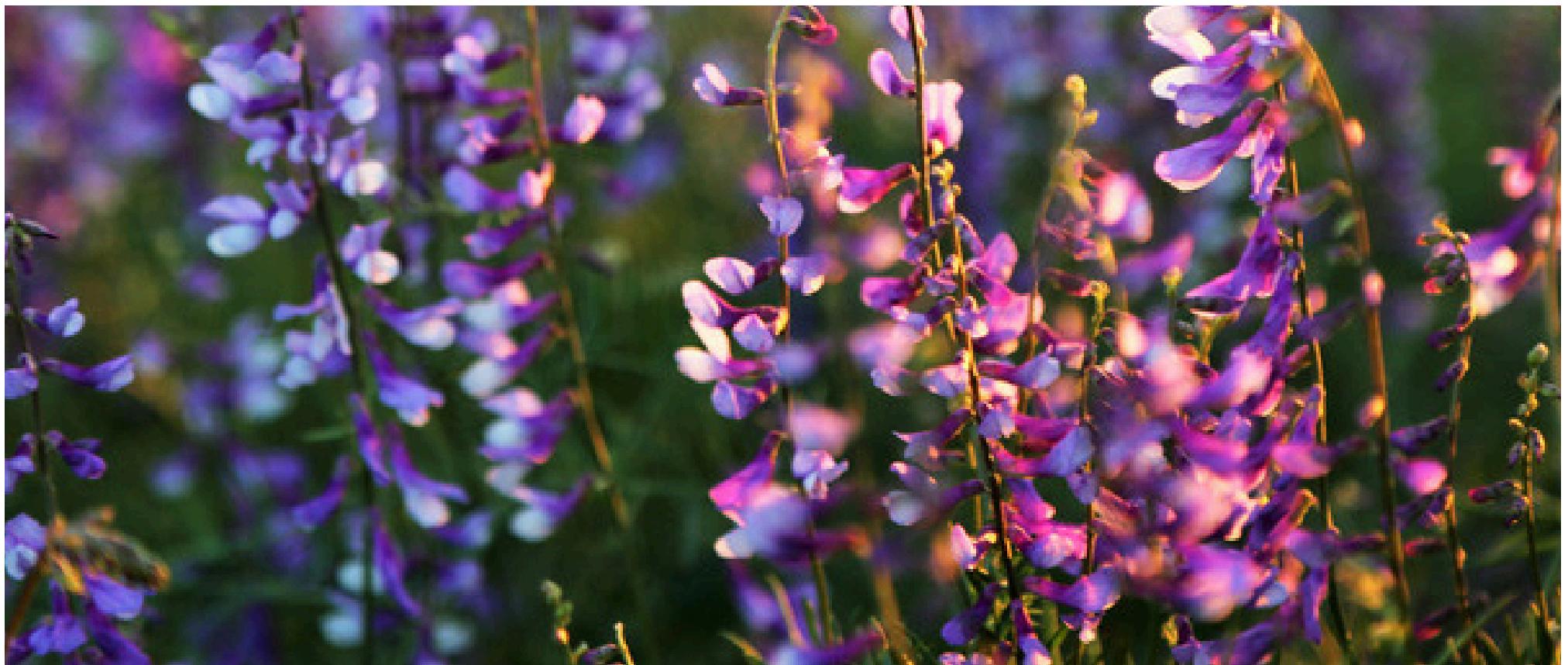
12h00 : Déjeuner

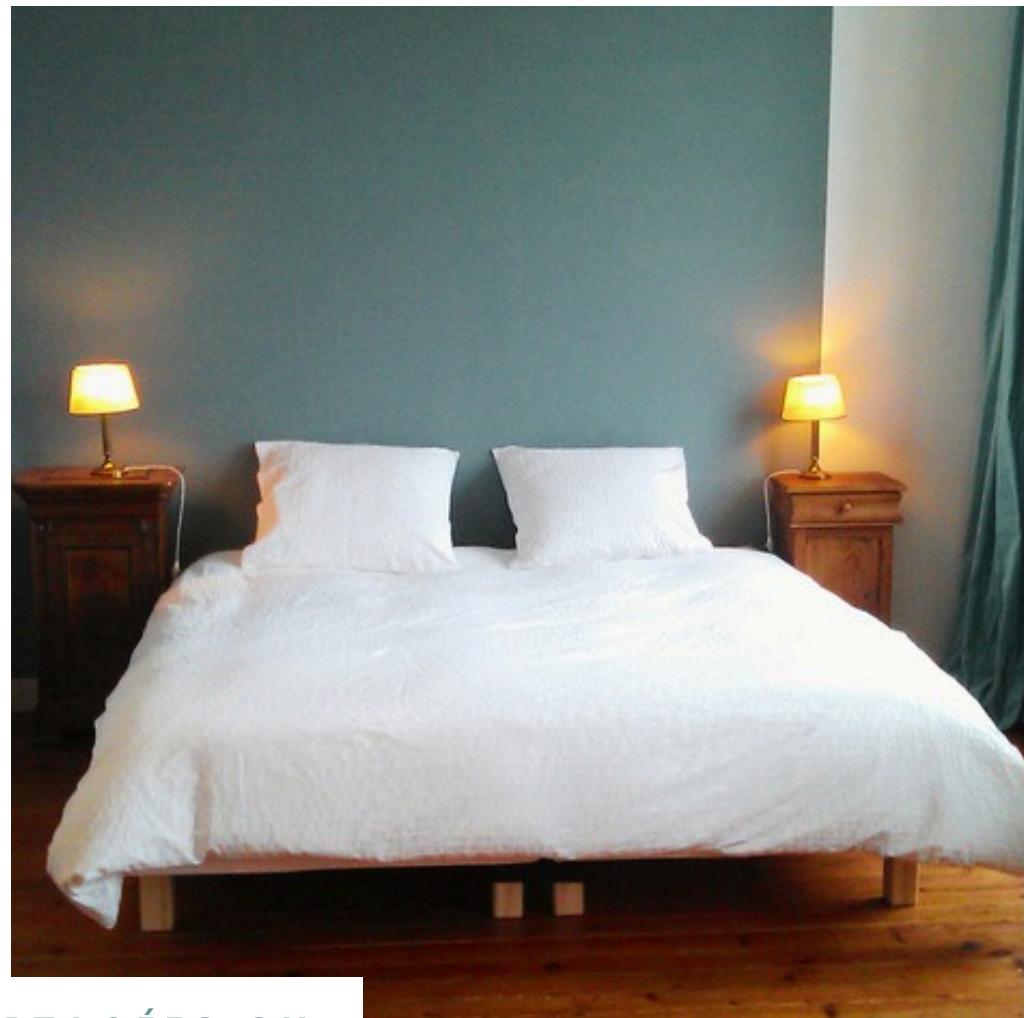
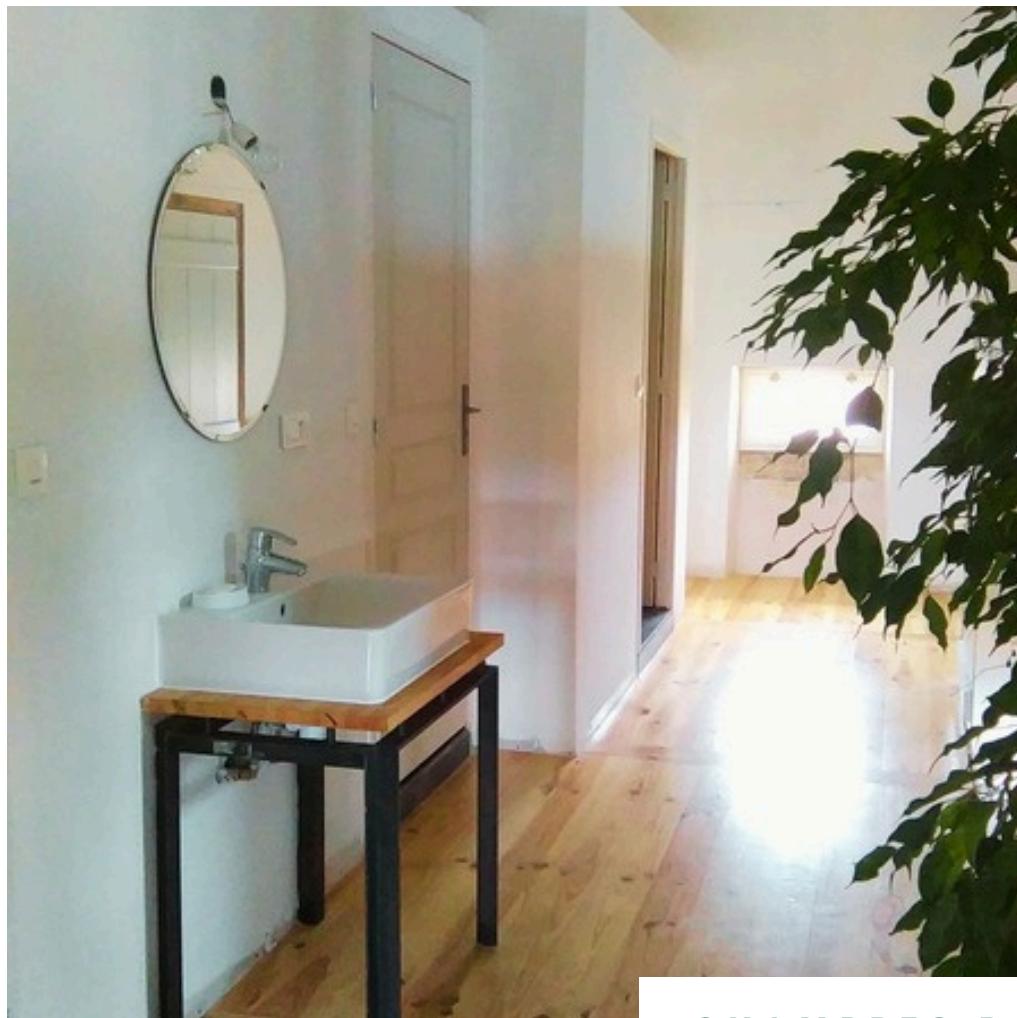
Départ du Dojo dans l'après-midi

le lieu

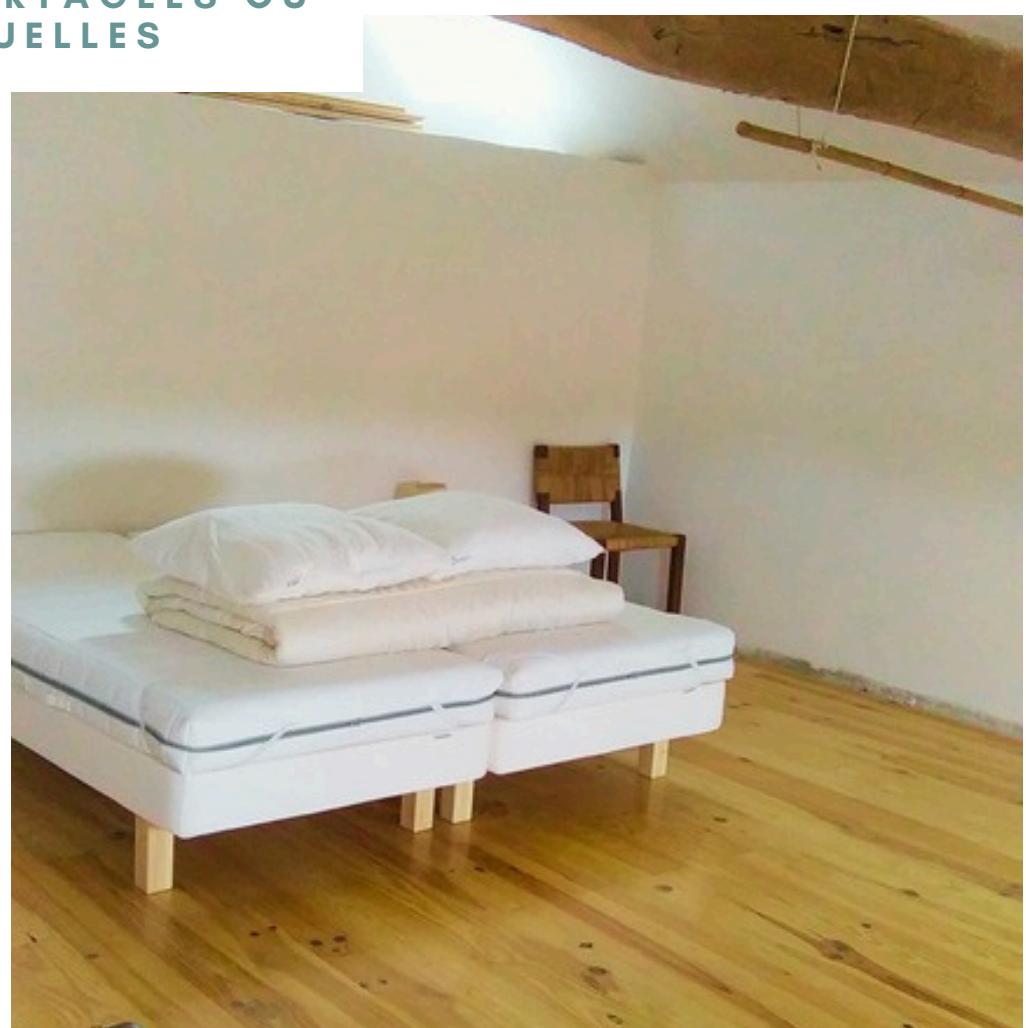


Le château est situé au milieu des vignes, des bois et des vallons dans la région Nouvelle-Aquitaine, à mi-chemin entre Cognac et Angoulême. **Le Dojo du Plessis est à 3h de Paris ou 35 minutes de Bordeaux en TGV.**





CHAMBRES PARTAGÉES OU
INDIVIDUELLES



les enseignantes

Marine Duchesnes

Je suis professeure de musique à la Ville de Paris et professeure de yoga depuis plus de dix ans.

J'ai d'abord pratiqué, puis enseigné le Vinyasa, l'Ashtanga et le Yin, avant de me tourner vers la méthode Iyengar.

Cette approche résonne profondément avec ma recherche de précision, de justesse et de subtilité dans la pratique.

La musique et le chant m'accompagnent toujours lors des stages et ateliers que j'anime.

Je suis heureuse de partager ces deux passions, si riches et si complémentaires.



Céline Barrelet

Je suis professeure de yoga depuis 10 ans et artiste aux multiples inspirations.

Depuis l'enfance, le mouvement fait partie de ma vie, à travers la danse, le cirque, puis le yoga que je pratique depuis 2007.

Formée en Ashtanga Vinyasa, Yin Yoga, Yoga Nidra, j'aime guider des pratiques à la fois ancrées, sensibles et accessibles à tous.tes.

Mon univers artistique (peinture et photo) nourrit mon approche du corps et de la présence, dans une recherche d'équilibre entre alignement, fluidité et écoute intérieure.

Mes cours sont des espaces où le mouvement devient méditation, où l'on respire, se relie et se déploie – tout en douceur, dans la force du Yin et du Yang.

Prix & réservation / options : 4 ou 5 jours

Tarif Early Bird (avant le 15 février 2026)

- **4 jours : 467 €** / chambre partagée (260 € d'acompte - frais d'enseignement)
- **5 jours : 576 €** / chambre partagée (300€ d'acompte - frais d'enseignement)
- Chambre individuelle avec salle de bain partagé **+ 100€ (4 jours) / + 130€ (5 jours)**
- Chambre et salle de bain individuelle **+ 160€ (4 jours) / + 210€ (5 jours)**

Tarif Normal

- **4 jours : 507 €** / chambre partagée (300 € d'acompte - frais d'enseignement)
- **5 jours : 616 €** / chambre partagée (340€ d'acompte - frais d'enseignement)
- Chambre individuelle avec salle de bain partagé **+ 100€ (4 jours) / + 130€ (5 jours)**
- Chambre et salle de bain individuelle **+ 160€ (4 jours) / + 210€ (5 jours)**

En supplément :

Bain japonais et sauna

Extra : massages (sur réservation)

Pour réserver, remplir le formulaire d'inscription et faire le virement de l'acompte. L'inscription sera confirmée à ce moment là.



infos pratiques



Transport

Gare la plus proche : **Jarnac** - ligne fréquentée
Navette gratuite (1/4 personnes depuis Jarnac)
Prévoir un départ en fin de matinée
Nous vous indiquerons les ouvertures des billets et
vous conseillons de les prendre au plus vite.

Voiture : 5hrs depuis Paris.



- Pensez à apporter votre tapis de yoga. Tout le reste du matériel est fourni.
- Merci de nous faire savoir toute intolérance ou allergie alimentaire à l'avance.



N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement :

Céline Barrelet

celinebarreletyoga@gmail.com
06.23.51.62.29

Marine Duchesnes

marineduchesnes@hotmail.com
06.11.94.66.65

