

“ 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-crée. 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.

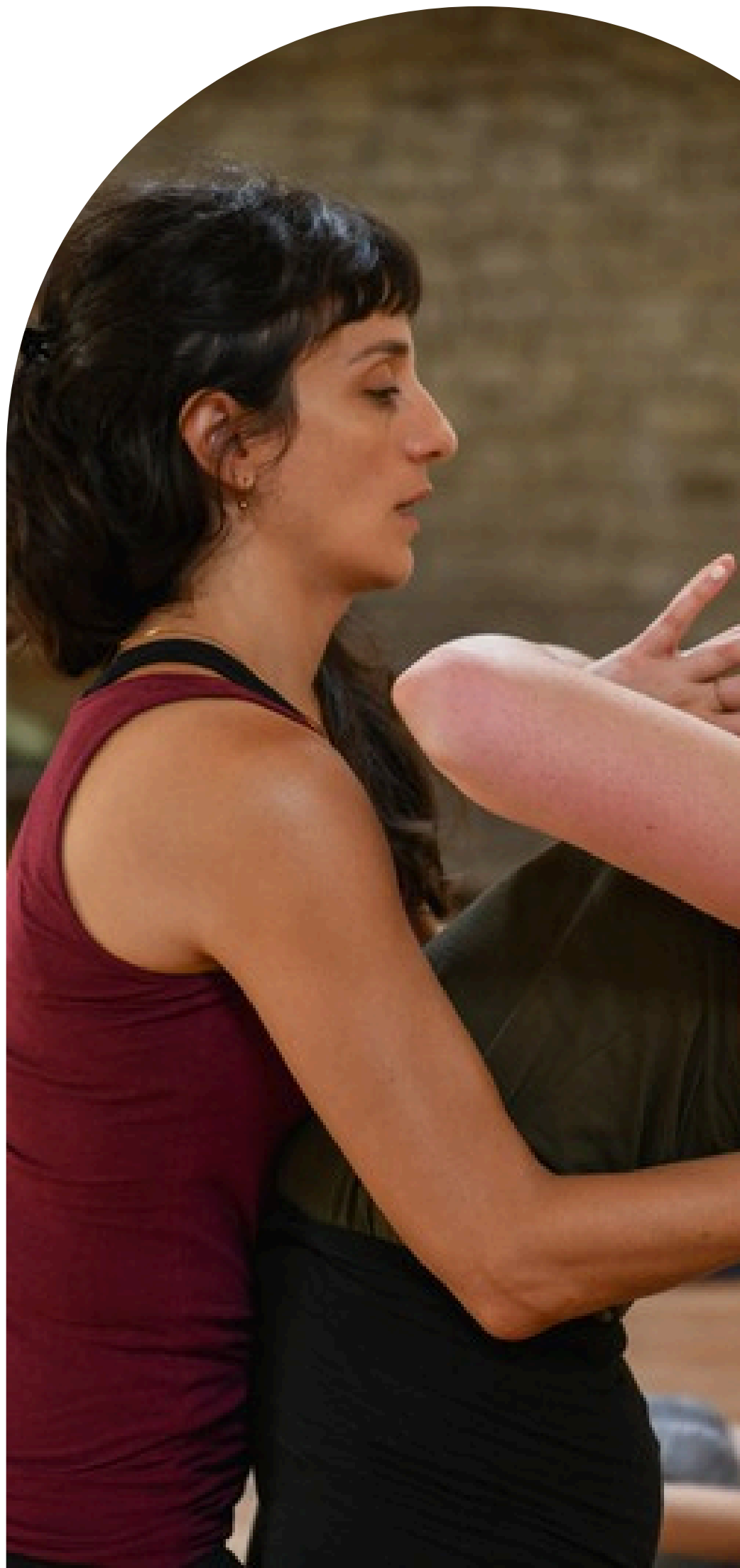
La fluidité du Vinyasa offre une expérience de liberté, dans et par le mouvement — une exploration à la fois physique et symbolique.

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

## VENREDI

**7h30**: petit déjeuner

**9h00-12h00** : Pratique de yoga dynamique

**12h** : Déjeuner & temps libre

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

**19h30** : Diner

## SAMEDI

**7h30**: Petit déjeuner

**9h00-12h00** : Pratique de Yoga dynamique

**12h** : Déjeuner & temps libre

**16h30-19h00**: Pratiques yin et restaurative

**19h30** : Diner

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

## DIMANCHE

**7h30**: Petit déjeuner

**9h- 12h00** : Pratique de yoga dynamique

**12h00** : Déjeuner

**14h15-15h45** : Yin & restaurative

**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

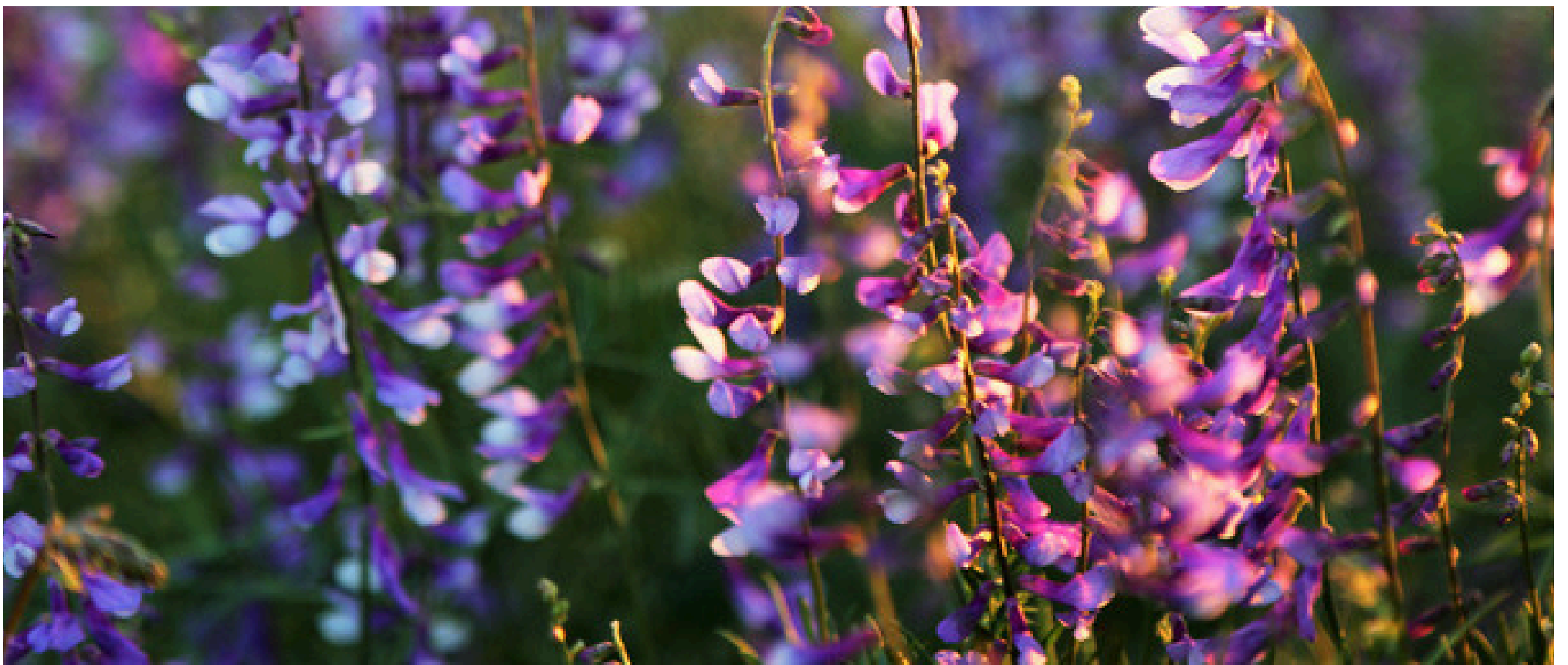




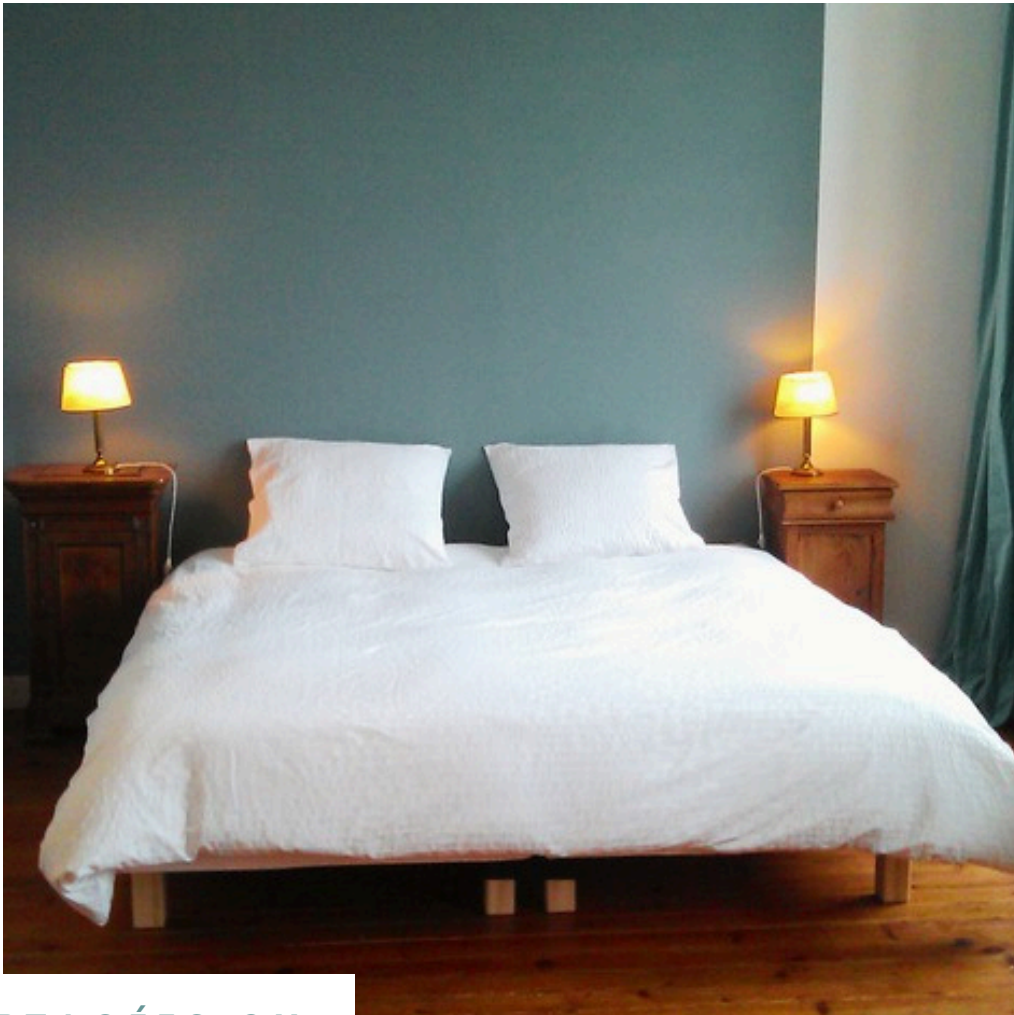
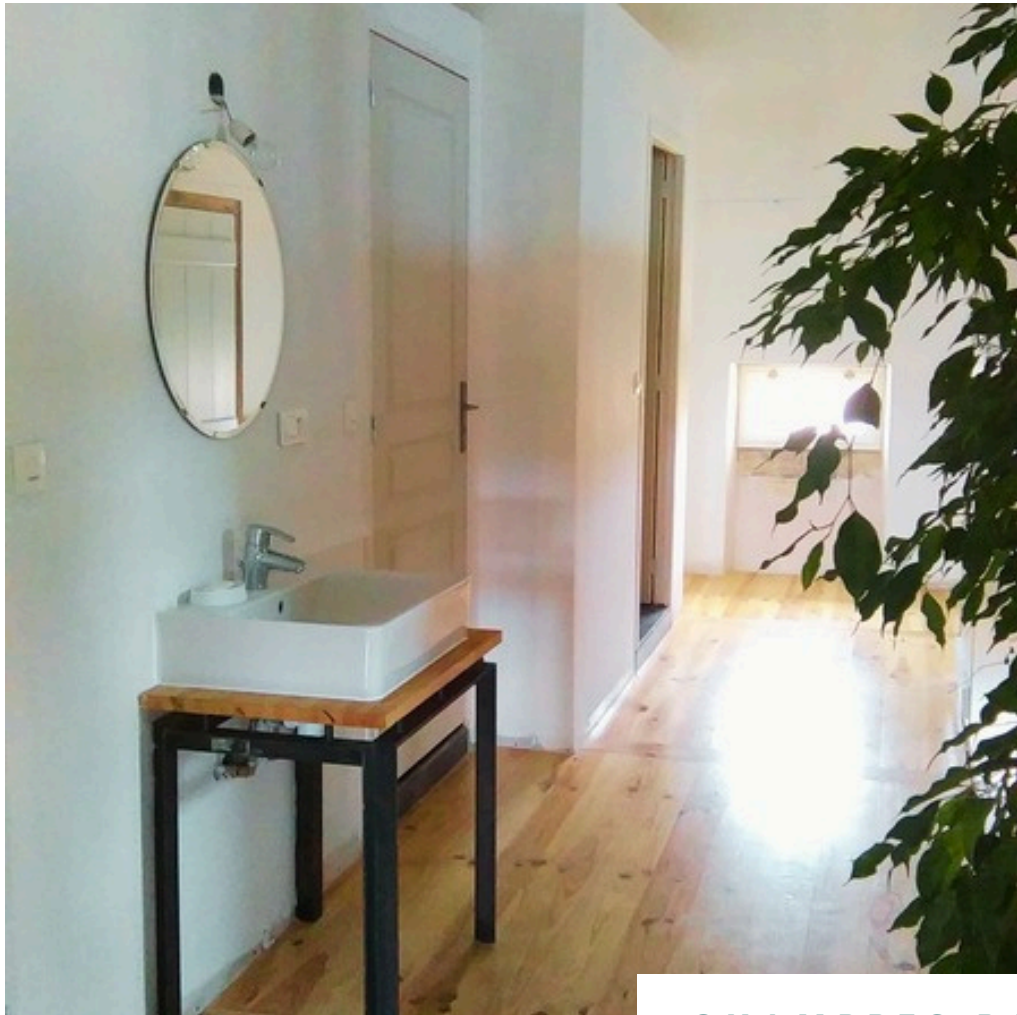
## le lieu



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

