

A woman with a backpack is seen from behind, looking out over a vast forest landscape at sunrise. The sun is low on the horizon, creating a soft glow. The text 'YOGA et roue de médecine' is overlaid on the top part of the image.

YOGA

et roue de médecine

Prendre soin de soi
au contact des éléments

Retraite de 4 jours et
4 nuits en pleine nature

Au bois de Mikinac

18-22 août 2025

06.64.13.14.09

julieportanguen@gmail.com

YOGA MEDITATION RELAXATION NATURE

Programme d'une journée type
(donné à titre indicatif) :

7h30-9h : réveil corporel,
respiration et méditation

9h-10h30 : petit déjeuner et
temps libre

10h30-12h30 : Hatha Yoga

13h : déjeuner et temps libre

15h30-17h30 : méditation active
en lien avec les éléments,
enseignements de la roue de
médecine

17h30 : pause

18h-19h : pratique d'intégration

19h30 : dîner

21h : Yoga Nidra, Mantra Yoga,
cercle de parole ou feu sacré

Nous serons en petit groupe.

Nous pratiquerons essentiellement en extérieur, dans le Shala en plein air construit tout en bois pour les pratiquants de yoga, dans le magnifique dojo niché sous les arbres, dans la "piscine" naturelle ou sur les sentiers alentours. Toujours au contact des arbres, de la terre, de l'eau, du feu.

Vous aurez des temps libres pour, selon vos envies, vous promener, faire la sieste à l'ombre des arbres ou vous baigner dans le bassin à l'eau filtrée naturellement par les plantes et le cristal de roche.

A Mikinac, vous serez en communion avec la nature à chaque instant ! Vous pourrez choisir de dormir à la cîme des arbres, dans un tipi ou sous un dôme avec vue sur les étoiles. Vous serez entre 1 et 5 personnes par habitation, selon vos choix sur place.

D'excellents repas sont préparés chaque jour pour nous, végétariens et adaptés à vos demandes si nécessaire.



Julie Portanguen

Danseuse de formation, professeure diplômée d'état de danse contemporaine, voyageuse de corps et d'esprit, passée par le circuit des Grandes Ecoles mais aussi entre les mains de maîtres et de professeurs d'horizons divers, Julie pratique le yoga depuis 28 ans. Elle enseigne à Paris et organise des stages et des retraites en France. Julie est formatrice de professeurs de yoga depuis 15 ans au sein de la Fédération GreenYoga. Spécialisée dans la pédagogie destinée aux enfants et aux jeunes, elle est l'auteure de la collection Lilo Super Yogi, des livres thématiques destinés aux 5-11 ans.

La pratique que Julie transmet est axée sur l'écoute intérieure. La forte base de yoga lyengar qui accompagne toute la pratique posturale donne accès à une base solide et beaucoup de précision. Les objectifs de la pratique de Julie : progresser chacun à son rythme, se connecter à ses sensations, apprendre à reconnaître ses émotions, ses énergies, trouver la voie juste pour soi-même en toute autonomie, avec bienveillance, et cheminer vers un sentiment de profonde liberté.



La "graine" du bois de Mikinac a germé dans la tête et le coeur de Thomas Paget, qui a mis l'arbre au coeur de sa vie et de son métier.

Mikinac est ainsi né, de la synergie entre un lieu, des hommes, des femmes et une certaine vision du monde dans laquelle la nature occupe une large place.

Julie a rencontré Mikinac et Thomas sur le "chemin rouge" des enseignements autochtones d'Amérique du Nord. Depuis, Mikinac occupe une place particulière dans son coeur. Ici les énergies s'ouvrent, les bois vous ouvrent le chemin d'une re-connexion profonde et vous invitent à donner le meilleur de vous-même.



VOS COORDONNEES

NOM :
PRENOM :
Téléphone :
Adresse mail :

TARIFS ET REGLEMENT

▪ Enseignements.	220 €
▪ Hébergement 4 nuits et petit déjeuner	280 €
▪ 8 Repas	180 €

Pour valider votre inscription, envoyez à Julie par courrier ou par mail :

- Ce bulletin d'inscription signé
- Le règlement de l'acompte de 200 €, par chèque à l'ordre de "Association L'éveil et l'envol" ou par virement bancaire (RIB sur demande)

Règlement du solde : le solde de 480 € se fait à votre convenance par virement, en espèces ou par chèque à l'ordre de l'association "L'éveil et l'envol". Au plus tard lors de votre arrivée sur le lieu du stage.

La réception de votre dossier d'inscription complet valide votre inscription.

JE SIGNE ET J'ENVOIE

En cas d'annulation de votre part moins de 30 jours avant le début du séjour, le règlement de 660 € reste dû dans son intégralité. En cas d'annulation de la part de l'un des organisateurs, le montant versé pour l'inscription vous sera remboursé intégralement.

Je fais précéder ma signature de la date et de la mention "bon pour accord".

Je renvoie mon dossier d'inscription à par courrier à Julie PORTANGUEN - 11 rue Bizet - 56520 GUIDEL, ou par mail à julieportanguen@gmail.com

VOS PREFERENCES

Avez-vous des intolérances alimentaires ou des prescriptions que nous devrions connaître pour l'organisation des repas ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

QUELQUE CHOSE A SIGNALER ?

.....
.....
.....
.....
.....

Date et signature
"bon pour accord"



A PREVOIR DANS VOS BAGAGES

- Un sac de couchage (facultatif : draps et couvertures sont disponibles sur place)
- Votre tapis de yoga
- Votre matériel de yoga. N'hésitez pas à me contacter s'il vous manque quelque chose ou si vous vous posez des questions
- Des chaussures adaptées à la pleine nature (en fonction de la météo)
- Des claquettes pour les espaces intérieurs
- Des produits d'hygiène biodégradables
- Du produit anti-moustiques
- Un maillot de bain
- 2 serviettes de bain (toilette et baignade)
- Une lampe torche ou une lampe frontale
- Un réveil
- Gourde ou Thermos
- Un sac à dos ou bandoulière facile à utiliser et peu fragile
- Des vêtements confortables
- De quoi écrire

Vérifiez la météo pour finaliser vos bagages !

ARRIVEE ET DEPART

RDV à Bren le lundi 18 août entre 16h et 19h (à préciser selon les différentes arrivées prévues).

- Si vous venez en train, il y a 1/2 h de taxi entre Valence et Bren.
- En voiture : la sortie d'autoroute la plus proche est Tain l'Hermitage. Prendre la direction de Romans. Puis au Rond point après la voie rapide, suivre Saint Donat sur l'Herbasse. A l'entrée de Saint-Donat, au premier rond point, prendre la direction de Bren.

Le dernier jour, nous pratiquerons le matin uniquement. Vous serez libérés après le déjeuner, et Mikinac fermera ses portes à 15h.

N'hésitez pas à contacter Julie pour plus de précisions. Et surtout... pensez à réserver votre trajet en train dès maintenant pour être sûr d'avoir une place sur ce trajet très fréquenté.

