

Au coeur du printemps,  
lorsque la nature renaît  
et que la lune guide le  
cycle de la vie, nous  
vous invitons à une  
retraite de yoga dédiée  
à l'alignement et à  
l'éveil intérieur



Au Fil de Soi, un ancien moulinage de soie restauré  
écologiquement, offrant un hébergement chaleureux  
et respectueux de l'environnement.

DU 13 AU 17  
MAI 2026  
YOGA,  
PLANTES

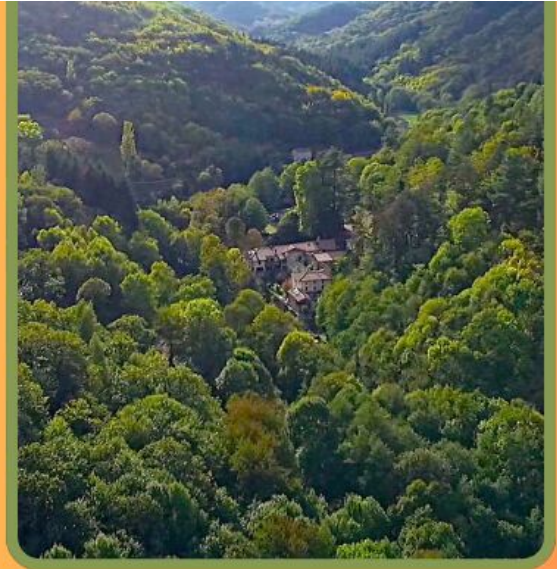
&

NATURE

AU FIL DE SOI  
ISSAMOULENC, ARDÈCHE

*Comme la lune change de forme  
sans jamais perdre sa lumière,  
comme la nature renaît sans effort,  
ainsi l'être se révèle lorsque  
l'alignement est juste*

stefania.spina@hotmail.com  
zocuizines@gmail.com  
www.aufildesoi07.fr



# Accompagnantes

Enseignante certifiée de yoga lyengar, formée aux pratiques somatiques et à la transe cognitive auto-induite par Corine Sombrun, Stefania propose une approche du mouvement alliant précision et profondeur.



Cheffe passionnée et praticienne en massage ayurvédique, Zohra cuisine avec le coeur, au rythme des saisons et inspirée de ses voyages. bien être et saveurs vivantes se mêlent dans son univers.



Stéfania Spina  
@astarte\_yoga



Zohra Aït Lahbib  
@zocuizines

# Programme

## 13 MAI - ARRIVÉE & YOGA RESTAURATIF

- À partir de 14h00 - Accueil & Installation dans les chambres
- 16h/18h - Pratique restaurative Iyengar  
objectif : apaiser Vata, ancrage, détente profonde.
- 19h - Repas

## 14 MAI - ÉNERGIE DE PRINTEMPS & VAYUS

- À partir de 8h00 - Boissons chaudes & jus détox
- 09h/11h30 - Yoga Iyengar : Activation & Prana Vayu
- 12h00 - Repas
- 16h/18h30 - Yoga Iyengar : Stabilité & Apana Vayu
- 19h - Repas

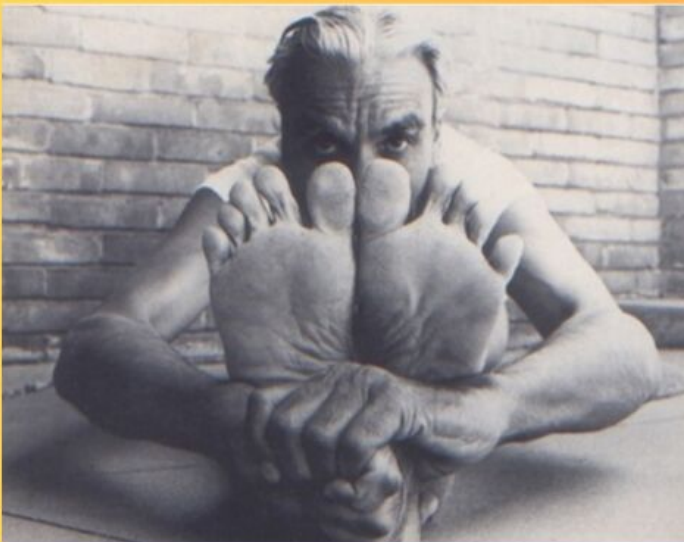
## 15 et 16 MAI - HARMONISATION PRANA / APANA

- À partir de 8h00 - Boissons chaudes & jus détox
- 9h/11h30 - Yoga Iyengar : Équilibre Prana / Apana
- 12h - Repas
- 16h/18h30 — Yoga Iyengar + intégration énergétique
- 19h - Repas

## 17 MAI - PRANAYAMA & RÉCOLTE

- À partir de 8h - Boissons chaudes & jus détox
- 9h - Séance pranayama et yoga en plein air (si météo OK)
- 10h30 - Cueillette de plantes
- 12h30 - Cuisine et repas avec les plantes récoltées

Le yoga Iyengar Créé par B.K.S. Iyengar, met l'accent sur la précision des postures, la maîtrise de la respiration et des enchaînements adaptés à chaque niveau. Il développe l'équilibre physique, émotionnel et mental, ainsi que l'introspection. L'enseignement est progressif, personnalisé, et utilise du matériel spécifique (sangles, couvertures, briques) pour faciliter l'apprentissage.



# Informations et inscriptions

De 595€ à 720 € par personne selon le choix de la chambre. (Hébergement, enseignements et pension complète (hors transport et activités pendant le temps libre)).

**Tous les repas sont végétariens, merci de nous indiquer en amont, les régimes spécifiques.**

**Attention places limitées,  
Réservation obligatoire et jusqu'au 13 avril 2026  
200 € d'arrhes vous seront demandés pour  
confirmer votre inscription.**

**Possibilité de paiement en plusieurs fois.**

**Contact :**

**stefania.spina@hotmail.com- 06 23 93 22 69**

**zocuizines@gmail.com - 06 68 62 19 09**

## Activités libres & découvertes autour d'Issamoulenc

Prendre le temps de savourer la douceur du lieu et la beauté du printemps :

- Baignade dans la rivière, ou simplement profiter de ses berges paisibles
- Massage ayurvédique ou réflexologie plantaire thaï, pour régénérer ton corps et apaiser l'esprit
- Randonnées dans le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche : forêts aux couleurs flamboyantes, sentiers sauvages et panoramas à couper le souffle.



À découvrir autour d'Issamoulenc :

Les cascades du Ray-Pic, site naturel classé, sublimes par les teintes automnales.

Le Mont Gerbier de Jonc, source mythique de la Loire

Les villages de caractère ardéchois : Antraigues-sur-Volane, Mézilhac...

Dans l'alignement, comme dans la nature, tout renaît

Rejoignez-nous