

# WEEKEND

REPOS RESSOURCE REFUGE

**Du 27 février au 01 mars 2026**

**Dojo de la Piazz  
Samoëns**



*Tigirl Yoga*

CONTACT





# Un weekend pas comme les autres

À mesure que les années passent, l'expérience jour après jour, m'a invitée à réaliser que le repos est perçu presque systématiquement comme une récompense, là où finalement il devrait être inscrit comme une nécessité dans notre quotidien et vie de femme.

Nous passons nos vies à courir. Vie professionnelle, de famille, vie privée et tout semble nous inviter en permanence à optimiser, organiser, agender, accélérer, là où il nous faudrait un peu plus souvent relâcher, poser, déposer, ralentir.

C'est ainsi que j'ai pensé ce séjour, avec une structure autour de 3 axes :

**LE REPOS** Corps, charge mentale, émotions. Un repos global, profond, sans culpabilité.

**LES RESSOURCES** ici grâce au yoga et aux ateliers créatifs comme "outils ressource" pour mettre en place l'habitude de prendre soin de soi et recharger l'espace émotion.

**LE REFUGE** choisir ta place, selon ton besoin du moment, de l'instant. Tout est juste.



# *Mentoring* YOGA REPOS

Le yoga proposé durant ce weekend n'est pas là pour te challenger, mais pour t'accueillir. Tu découvriras des pratiques restauratives, pensées pour le relâchement profond et la reconnexion à toi-même.

## **Le yin yoga**

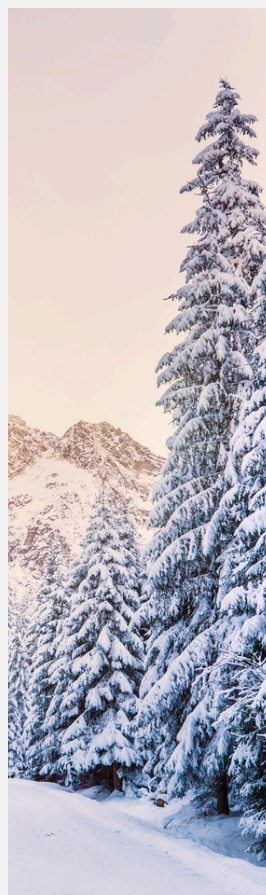
Pas d'efforts, seulement du réconfort pour cette pratique tout en douceur, calme et harmonie. Tendre au lâcher prise pour te plonger dans un espace de repos et de refuge.

L'accent est mis sur le relâchement musculaire et la pleine conscience posturale en utilisant des supports pour un maximum de confort.

## **Le yoga nidra**

Le Yoga Nidra, c'est le yoga du sommeil éveillé, le repos de l'âme. Un voyage intérieur entre veille, rêve et éveil, où le corps se relâche complètement pendant que l'esprit reste présent sans efforts, sans attentes, sans jugement.

C'est une invitation à plonger dans un calme profond, à se régénérer et à goûter au silence magique d'une méditation allongée et sans postures. Une pratique puissante, basée sur la relaxation profonde et la transformation intérieure.



*Entre les pratiques*



# CRÉATION

## RESSOURCE

**Rien n'est imposé,  
tout est à discrétion.**

Trouver refuge et tendre au repos est un choix à faire sans culpabilité. Tu pourras participer aux ateliers créatifs proposés, ou encore partir marcher dans la neige, t'offrir un moment de lecture au coin du feu, ou encore faire la sieste et te reposer si c'est ton appel. Et si ton âme réclame le silence, le rien, l'immobilité, quoi de mieux que d'être à son écoute. Chaque moment t'appartient. Être libre c'est prendre ce pouvoir, et choisir de se placer au centre de sa vie.

Je ne te dévoile pas tout, mais sache que j'ai prévu en plus de tout ça deux jolies surprises pour toi durant ce séjour.

**Je m'occupe de tout, je  
m'occupe de toi.**

# A LA CARTE MASSAGE\*

*Avec Séverine Perruche*

## Le Massage ayurvédique

Le massage indien par excellence, est une des pratiques les plus anciennes de la médecine ayurvédique. Issue du nord de l'Inde c'est un massage du corps entier (des cheveux aux orteils) à l'huile chaude. A la fois doux, tonique et rythmé, il améliore la circulation sanguine et lymphatique, assouplit les articulations, détend les muscles, hydrate la peau en profondeur, booste le système immunitaire, réduit le stress et l'anxiété et améliore le sommeil.

## Le Massage suédois

C'est le massage musculaire que les sportifs préfèrent. Un massage à l'huile par mobilisation douce des articulations. Il a pour objectif de remettre en état les muscles fatigués et à retrouver une souplesse générale du corps. Il permet de relâcher les tensions et d'améliorer la souplesse corporelle dans le cadre d'une activité sportive et s'adresse aussi à tout le monde et surtout aux personnes sédentaires dont la rigidité corporelle s'installe au fil du temps. C'est à la fois un massage relaxant, décontracturant et énergisant.

**Prendre rendez-vous avec Séverine  
au 06 60 78 52 46**

**Tarif massage : 65€**

**Durée : 1h**

Pour réserver ton massage, tu peux  
contacter Séverine dès aujourd'hui.  
Seulement 6 créneaux durant le week-end.

\*  
Prestation à régler auprès de Séverine



Dans une ancienne ferme de 1725 située sur un versant ensoleillé, ce cadre exceptionnel nous offre une vue panoramique sur le village de Samoëns et les sommets environnants de la vallée du Giffre. Un univers tout de bois vêtu, chaleureux et authentique, un lieu refuge qui cette année renaît de ses cendres après avoir été détruit en 2023. Neuf comme le Phoenix, il nous attend à bras ouverts et nous invite à ralentir.

# REFUGE LE DOJO

*Notre cocon*

## Les chambres

Ici, l'esprit refuge prend tout son sens. Les chambres sont partagées à trois couchages, chaleureuses et confortables, chacune avec sa propre salle de bains. L'ambiance est cosy, dans l'esprit d'un chalet de montagne. Le linge de lit et de bain est fourni.

Jade a grandi au Dojo, c'est son terrain de jeu favori depuis toute petite. Après une carrière comme professeure de piano, elle se reconvertit - toujours dans un métier d'art et de création - celui de la cuisine et les arts de la table.

Aujourd'hui, c'est à travers cette passion qu'elle fait battre le cœur de ce lieu. Comme un langage, un geste d'amour, Jade propose une cuisine vivante, consciente et végétarienne, elle célèbre la terre, les saisons, les couleurs, le goût. Une cuisine du cœur, à la fois simple et lumineuse, qui reflète l'essence même du Dojo : un lieu de transmission, de présence et de tissage de lien.



# *Cheffe cuisinière* LA TABLE DE JADE



## **Tu as un régime alimentaire spécial ?**

- Sans lactose
- Sans gluten
- Allergies
- Autres...

Suite à ta réservation, merci de nous indiquer au plus tôt cette information par retour d'email.

Préciser ton nom & prénom et les caractéristiques de ton alimentation.

**On s'occupe de tout,  
on s'occupe de toi.**

# RESERVATION

## *Tarifs et conditions*

### **Yoga & activités : 145€**

**A régler par virement bancaire dès que tu souhaites réserver**

Le règlement réserve ta place et fait office d'acompte, il n'est pas remboursable sauf en cas d'annulation du séjour de la part de Julie.

En cas d'annulation (sur justificatif) car cela arrive, il te sera proposé de reporter sur une autre date d'un séjour similaire

**Inclus :** les 5 pratiques de yoga, les ateliers et le matériel créatif, le matériel de yoga (sauf bolster et brique) une liste du matériel conseillé est transmise en plus de cette brochure.

### **Hébergement & repas : 220€**

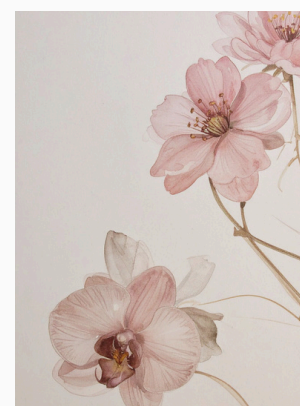
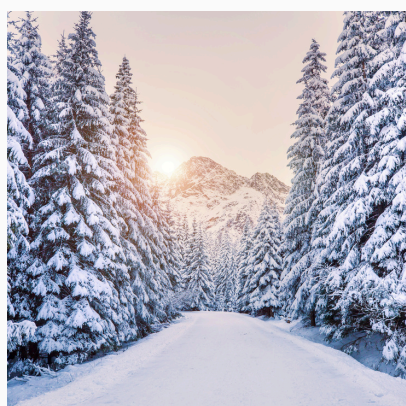
**A régler sur place le jour de ton arrivée.**

Moyens de paiements acceptés : espèces, carte bancaire, chèque

**Inclus :** les deux nuitées en chambre partagée, les 6 repas, le linge de lit, le linge de bain.

### **Conditions de bon déroulement**

- Je reconnais que ma participation au week-end est volontaire.
- Je confirme être en bonne condition et/ou avoir informé Julie de toute condition médicale pouvant influencer la pratique, y compris s'il y a une grossesse.
- Je suis responsable de consulter un.e professionnel.le de santé si nécessaire pour me confirmer la possibilité ou non de participer à ce week-end.
- Je m'engage à écouter mon corps et mes sensations, respecter mes besoins, et partager avec l'enseignante de yoga toute particularité spécifique lors des pratiques pour qu'elle puisse aménager et ajuster au mieux les soins yoga.



Bijoutière, joaillière, logistics manager, négociante en pierres précieuses, j'ai eu plusieurs vies avant celle-ci. Chaque pas m'a permis de trouver ma voix, car j'ai su construire et explorer les chemins qui me correspondaient, mais surtout, j'ai réalisé que toutes les femmes partagent les mêmes besoins fondamentaux.

*Je m'appelle Julie*

Aujourd'hui je suis professeure de yoga passionnée et je me consacre avec enthousiasme à la transmission d'un yoga généreux, inclusif, moderne mais surtout construit et pensé pour les femmes.

Parce que chacune a le droit et la nécessité de pouvoir vivre pleinement, sans culpabilité, d'accéder et de disposer d'outils concrets et de ressources pratiques pour s'incarner, j'ai alors imaginé ces séjours "slow life" Repos, Ressource, Refuge

Femme joyeuse, libre et engagée, je te propose aujourd'hui dans ce partage tous ces outils qui te permettront d'incarner puissance et souveraineté dans ta vie de femme.

# *Pratique avec moi le* YOGA NIDRA



Cours de 8 jours

Yoga Nidra - 7 Jours Vers La Transformation

par Tigirl Yoga

Sur l'application  
**Insight Timer**

DOWNLOAD

Yoga Nidra - 7 Jours Vers La Transformation

Écouter la leçon 1

1:50 INTRO

**Lien vers le cours**

Insight Timer