



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

« LE MIRACLE DE L'INSTANT PRÉSENT » :
UNE RETRAITE YOGA ET BIEN-ÊTRE ORGANISÉE PAR SAMSARA YOGA À
L'ABBAYE D'ORVAL DU 8 AU 13 MAI 2023

Le yoga est aujourd'hui un véritable phénomène de société. Ces dix dernières années, le nombre de Français qui le pratiquent a triplé. On estime ainsi que près de huit millions de personnes s'adonnent à cette discipline au moins deux fois par mois ([source](#)).

Et pour permettre aux adeptes du yoga d'aller plus loin, [Samsara Yoga](#) organise une retraite de six jours dans un cadre d'exception : l'Abbaye d'Orval, en Belgique, un lieu riche en histoire et en spiritualité.

Baptisée « Le miracle de l'instant présent », cette retraite spirituelle permettra aux participant-es de se reconnecter à la nature et au soi profond grâce au yoga, au yoga de la voix et à l'Ayurveda.





UNE RETRAITE POUR LÂCHER PRISE GRÂCE AU YOGA

Le séminaire de Samsara Yoga, qui aura lieu du lundi 8 au samedi 13 mai 2023, s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux yogis confirmés. Il réunira trois intervenantes diplômées et expérimentées : Aurélie Joron, professeur de yoga, Ramatara, spécialiste du yoga de la voix, et Céline Modaine, pratiquante de l'Ayurveda.

Pour la deuxième année consécutive, le séminaire de Samsara Yoga à Orval explorera le thème de la « mindfulness » : « on traduit souvent mindfulness par « pleine conscience », mais il s'agit davantage d'une présence attentive et d'une pleine attention plutôt que d'une pleine conscience », explique Aurélie Joron, la fondatrice de Samsara Yoga.

La retraite présentera aux participant·es des techniques qui permettent d'aller vers cet état de pleine attention. L'objectif est de pouvoir vivre l'instant présent dans les passages difficiles comme dans les moments joyeux, sans être pressé par le futur ni nostalgique du passé.

UN ENSEIGNEMENT SIMPLE ET PROFOND

La retraite de Samsara Yoga proposera des conférences, marches méditatives et pratiques de yoga orientées vers la « mindfulness ». Les participant·es apprendront à développer les facultés nécessaires pour vivre pleinement l'« ici et maintenant » et s'en émerveiller.

« S'ancrer dans l'instant présent est un enseignement simple et néanmoins profond qui ouvre à la paix intérieure afin de se sentir plus épanoui dans la vie et relié à ce qui nous entoure. »

Aurélie Joron

La transformation de conscience est au cœur de cet enseignement : en vivant dans l'instant présent, chacun·e transcende son ego pour accéder à un état de grâce, de légèreté et de bien-être.

Cette année, le stage de Samsara Yoga comportera une nouveauté : de la relaxation avec des bols tibétains, qui permet de réaligner l'énergie intérieure.





PROGRAMME DE LA RETRAITE

Lundi

- Arrivée à partir de 15h00
- 17h00 : présentation du programme et pratique
- 18h30 : diner
- 20h45 : méditation

Du mardi au vendredi

- De 7h00 à 8h30 : marche méditative avec immersion en forêt de Gaume ou méditation
- 08h30 : petit-déjeuner
- 9h30 à 12h30 : Hatha Yoga et Yoga Nidra
- 13h00 : déjeuner
- 15h00 à 18h00 : divers ateliers au fil de la semaine : découverte de l'Ayurveda (médecine indienne), yoga du son, atelier posture double, atelier yoga sur chaise, atelier yoga avec sangle, atelier yoga avec une chaise debout. Chaque jour, le thème de l'instant présent sera abordé.
- 18h30 : diner
- 20h45 : méditation et soirée chantante

Samedi

- 9h30 à 12h30 : Hatha Yoga
- 13h00 : déjeuner
- 15h00 à 17h00 : atelier

L'ABBAYE D'ORVAL : UN CADRE PRIVILÉGIÉ, RICHE D'HISTOIRE ET DE SENS

Comme cadre de son stage dédiée à l'instant présent, la fondatrice de Samsara Yoga a choisi l'Abbaye d'Orval, située en Belgique, tout près de la frontière française.

Aurélié Joron a été touchée par ce lieu d'exception depuis son enfance : elle l'a visitée avec son école, conservant précieusement pendant plus de 30 ans le guide qu'on lui avait donné.

L'Abbaye d'Orval se prête parfaitement à un stage de yoga, car le lieu est chargé de spiritualité et d'histoire. De plus, il propose des prestations d'hôtellerie de qualité : on y dort très bien et la nourriture est simple, mais savoureuse.

Les participant-es au stage pourront visiter des musées et des expositions temporaires dans l'Abbaye, et entendre les moines cisterciens chanter cinq fois par jour pendant les offices si ils/elles le souhaitent.



LES INTERVENANTES

Ramatarara

Ramatarara a rencontré l'Inde et le yoga en 2008. Elle a séjourné dans des ashrams et a étudié les enseignements traditionnels. Elle enseigne un yoga intégral qui est l'expression naturelle de son parcours musical et intérieur.

Céline Modaine

Céline a commencé à s'intéresser aux médecines alternatives très jeune, grâce à ses nombreux voyages. Passionnée de danse, de yoga et d'Inde, elle a étudié l'Ayurveda auprès de Ranganathan Ariapoutry, le fondateur du centre ATMA d'Avignon, puis de Lina Ketterer, formatrice en yoga Sadhana à l'école APMA.

Parallèlement à son métier de soignante en oncologie et soins palliatifs, elle a suivi une formation longue de conseillère en Ayurveda et thérapeute en massage ayurvédiques. Elle a obtenu son diplôme du Jiva Institut en Inde en septembre 2014.



Aurélie Joron

Aurélie s'est formée au yoga dans plusieurs écoles pionnières. Reconnue par la Fédération européenne de yoga, elle transmet le yoga traditionnel de façon contemporaine et enseigne les asanas, les pranayamas et la méditation.

Elle est diplômée en Hatha Yoga, Yoga Nidra, Yoga sur chaise, yoga pré et post natal (cours de l'Institut de Gasquet), et « Animateur yoga du rire ». Elle est également titulaire d'un DU Yoga & santé mention bien de l'université de Nancy et d'un diplôme d'Éducateur Sport & santé Niveau I pour le sport sur ordonnance (CROS IDF).

Spécialiste du yoga et du handicap, et plus spécifiquement de l'autisme, Aurélie promeut un yoga inclusif : elle enseigne le yoga à des personnes âgées, aux personnes en fauteuil roulant et aux personnes souffrant d'un handicap mental. Elle a été invitée en 2022 par le département du Val d'Oise à participer à la co-construction du Schéma départemental des personnes handicapées pour 2023-2028.

À PROPOS DE SAMSARA YOGA

L'école Samsara Yoga a été créée en 2007 dans le Val d'Oise par Aurélie Joron, qui pratique le yoga et la méditation depuis 20 ans.

Au vu du succès des cours, une deuxième école voit le jour en 2020 à Sedan, dans les Ardennes. En 2021, Aurélie fonde le pôle formation de Samsara Yoga, afin de former des professeurs capables d'enseigner le Hatha Yoga, le Yoga Nidra et le yoga sur chaise. Les formations sont certifiées par l'Union des Professionnels du Yoga (UPY) et Yoga Alliance.

Aujourd'hui, Aurélie développe les retraites aussi bien en France, en Belgique, au Maroc...



POUR EN SAVOIR PLUS

[Le séminaire](#)

[Site web](#)



CONTACT PRESSE

[Aurélie JORON](#)

yogasamsarafrance@gmail.com

[06 25 26 87 15](tel:0625268715)