



YOGA IYENGAR & VITALITÉ

Amorgos, Grèce

2026

7 jours, 7 nuits

5-11 juillet

13 -19 juillet

Avec Cristina de Lorenzo & Christine Chantelat



*Des ateliers bien-être et
naturopathie,
des randonnées, des rituels santé,
sonothérapie
et d'autres surprises*

Avec Christine Chantelat,
Naturopathe



5-11 juillet

13-19 juillet

DIMANCHE 5-SAMEDI 11 JUILLET
LUNDI 13-DIMANCHE 19 JUILLET

Les stages débuteront à 17h
et termineront à 12h

Marcher entre montagne et mer, nager
dans les eaux cristallines de la mer
Égée, pratiquer le yoga au lever et
coucher de soleil ; savourer une cuisine
locale équilibrée, parfumée aux herbes
de la garrigue ; inspirer et expirer
profondément,....

Amorgos est une invitation à venir vous
ressourcer, savourer la beauté de l'île,
cultiver un art de vivre fait de calme
et de lenteur.

YOGA IYENGAR & VITALITÉ

Avec Cristina de Lorenzo,
Professeur de yoga

*“Générosité solaire
et vitalité marine
fluidifient la pratique du
yoga”*





NOTRE PROGRAMME INCLUT

- 🌿 Accueil au port d'Aegiali à Amorgos et transfert Pension Askas
- 🌟 7 jours / 7 nuits à la Pension Askas
(1ère nuit de la veille du stage incluse)
- 🌸 7 brunch complets "spécial yogi "
- 🧘♀️ 12 sessions yoga lyengar avec Cristina.
- 🥕 3 randonnées et visite du monastère byzantin Hozoviotissa.
- 🌟 2 ateliers Bien-être & Naturopathie
- 🙏 1 soin collectif ou bain sonore aux bols tibétains

---Cette semaine de yoga est adaptée
à tous les niveaux d'expérience---

LES MASSAGES BIEN-ETRE & BAINS SONORES

SOIN DÉTOX
Massage corps drainant
aux huiles essentielles

SOIN DÉTENTE
Massage relaxant
aux huiles essentielles

CHI NEI TSANG
Massage énergétique
des organes du ventre

MASSAGE DU PIED AU BOL KANSU
SOIN VIBRATOIRE AUX BOLS TIBÉTAINS



VOS ACCOMPAGNATRICES



Cristina de Lorenzo, professeur de yoga lyengar certifiée

Passionnée de langage (ancienne Maître de conférences en Psycholinguistique) Cristina pratique le yoga depuis une vingtaine d'années.

Sa pratique et son enseignement sont inspirés par le Shivaïsme non dualiste du Cachemire, transmis par Christian Pisano et par l'enseignement vibratoire transmis par Bernard Grangeteau Ducongé. Cristina a traduit en espagnol le dernier livre de Christian Pisano « La Contemplation du Héros » publié aux éditions Almora, 2016. Depuis mars 2019, elle a ouvert le nouveau Centre de yoga de la vallée de Clisson, un espace de 100 m2 où elle déploie sa pratique et son enseignement avec tout le potentiel qu'apportent les équipements aux murs et au plafond.

centredeyogavalleedeclisson.fr

Christine Chantelat, naturopathe

Exploratrice du monde et adepte de la cuisine végétale, créative aux saveurs exotiques. Christine s'intéresse depuis toujours à la nutrition et à une alimentation saine pour une hygiène de vie quotidienne. Elle pratique le yoga et organise régulièrement en France ainsi qu'en Europe des événements liant la naturopathie et le yoga.

Chaque année depuis 2017, sur l'île d'Amorgos en Grèce, sont organisées des retraites de yoga de qualité, d'authenticité et de liberté que les lieux propices mettent à disposition.

www.yoga-naturo-trip.com



--Tarif par Personne--

Yoga Iyengar & Vitalité, Amorgos, Grèce 2026	Prix stage	Hébergement Pension Askas & Brunch
Chambre individuelle	650 €	504 €
Chambre double (par pers)		312€
Chambre triple (par pers)		271 €

Inscriptions & Renseignements

Cristina de Lorenzo

cristina.delorenzocitron@gmail.com

+33 6 64 37 68 90

Christine Chantelat

chris@yoga-naturo-trip.com

+33 6 08 75 64 82



ACOMPTE & PRIX « EARLY BIRD »



Réduction de 20% sur le prix du stage pour inscriptions en chambre triple

-5 % early bird pour inscriptions avant le 1er mars 2026

-10 % prix fidélité (dès le 2 ème stage) et dans les délais d'inscription "early bird".

*Accompagnants non yogis: -120 € (Brunch inclus)

Acompte de 30% à verser à l'inscription

VOTRE VOYAGE

Des vols directs sont opérés par la compagnie Transavia, Aegian Airlines, Air France de Paris et autres villes de Province vers Athènes, Mykonos ou Santorin, les aéroports les plus proche d'Amorgos.

Des lignes de ferry assurent les liaisons inter-îles.

Liste des connections avions et bateaux disponibles à l'inscription.



