Séjours Nature, Sport & Santé avec Manalaya

Retrouvez-nous sur
https://www.manalaya.fr/

Accompagnante

Loreleï Rodrigo

Professeure de Vinyasa Yoga & Hatha Yoga / Sophrologue / Accompagnatrice en montagne

Interview Namastrip

En quelques mots peux-tu nous dire ce qui t'anime au quotidien ?

Animée par l'énergie solaire, du vent et de la terre je suis à la recherche d'un équilibre confortable et nourrissant à chaque instant. Curieuse du regard que chacun porte sur le monde, je suis envoutée par la profondeur de la pulsation de vie que je retrouve en tout être.

Comment et pourquoi es-tu devenue professeure de yoga ?

Hawaii, il y a quinze ans. Je rencontre Tanmayo Brown, une exilée française partie vivre sur la terre du "mana". Elle m'a permis en quelques mois de commencer à me découvrir, à me dévoiler et à connecter avec mon être profond. Chaque jour je me sens "être" lorsque je m'attèle à la pratique... je ne crois pas être professeure de yoga mais plutôt une accompagnante qui pose quelques graines à germer comme Tanmayo me l'a proposé lors d'un voyage.

Que souhaites-tu transmettre et partager lors de tes séjours ?

L'écoute, l'attention et la bienveillance. Je suis un être qui se sent vibrer quand les autres commencent à briller et développent leur beauté et leurs potentiels. Une semaine expérimentale où chacun apprend à se libérer du temps, des contraintes du quotidien et vient à se reconnecter avec ses besoins profonds.

Quel est ton mantra préféré ?

"Om namah shivaya" parce que Philippe DJOHARIKIAN, un des professeurs de yoga qui m'inspire beaucoup, spécialiste des kriyas himalayennes me l'a suffisamment répété pour qu'il s'intègre profondément à mes cellules et m'accompagne dans la transformation du corps et de l'esprit.

ॐ

Activités

Méditation

Pratique de pleine conscience, entraînement de l'esprit pour un voyage intérieur, un retour sur soi

Bain de forêt

Médecine préventive venue du Japon invitant à une expérience sensorielle régénérante et inspirante

Yoga

Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques respiratoires

Marche Peace

Permet d'ouvrir ses perceptions aux sensations positives du corps, de mieux appréhender sa respiration activant ainsi l'énergie vitale

Sophrologie

Méthode psycho-corporelle permettant de maîtriser l'équilibre corps et esprit en utilisant ses propres ressources

Aquamotion

Le plus grand centre aquatique et wellness de montagne en Europe

Atelier Mandal'Art

Lorelei vous invite à réaliser une nouvelle forme de mandala en utilisant les éléments fournis par la nature afin d'entrer dans une expérience personnelle intime avec vous-même

Atelier cuisine Ayurvédique

Tendance culinaire riche en couleurs et en saveurs qui met l'accent sur la santé et l'alimentation naturelle

Activités

Parapente

Osez vous envoyer en l'air et découvrir de nouvelles sensations tout en admirant le paysage privilégié qui s'offre à vous

Disponible en option sur tous les séjours

Création de cosmétiques

Découvrez quelques bases, techniques et recettes pour réaliser votre propre baume ou crème naturels zéro déchet

Séjour Nature et création au cœur des Alpes

Danse créative en forêt

Laissez-vous inspirer par les musiques du monde en communion avec la nature. Véritable séance de danse thérapeutique par le mouvement

Séjour Nature et création au cœur des Alpes

Bol tibétain

Soins énergétiques et découverte des sonorités guérissantes des tambours, cymbales et bols chantants

Séjour Mountain therapy

SUP yoga

Venez tester votre équilibre avec le Stand Up Paddle Yoga. Il se pratique sur les eaux calmes d'un lac de montagne, et consiste à réaliser des postures de yoga sur une planche en évitant de tomber à l'eau.

Séjour Mountain therapy

EFT

Libérez-vous des émotions négatives avec la méthode Emotional Freedom Techniques, qui stimule certains points spécifiques situés sur nos méridiens

Séjour Zen yoga et randonnée

Acro Yoga

Technique qui mêle 3 disciplines ancestrales que sont l'acrobatie, le yoga et le massage thaï

Séjour Boost au cœur des Alpes

Les intervenants

Professeures
d' Acro Yoga

Magali & Marcela

Thérapeutes
ayurvédiques à la
confection de vos repas

Julie

Delphine

Cler

Enseignante culturelle
de danses
"Shambhalla cler"

Laetitia

Masseuse Bien-être
"Mass'emoi"

Marion

Créatrice de savons et
cosmétiques écologiques
"L'ArbraBulles"

Natalie

Professeure de yoga
et practicienne de reiki
"Yoga In Nature"

Serge

Moniteur de parapente
"Atelier du Vent"

Joahna

Fleuriste
"Flor'Art"

Les invités

Lama Lhündrup - Frédéric La Combe

Après avoir fait une retraite traditionnelle de trois ans sous la direction de Denys Rinpoché et travaillé au service des enseignements du Bouddha et des programmes de la Communauté Rimay depuis une vingtaine d'année; Frédéric dirige actuelment l'Institut Dharma

Chamane Béatrice

Voyageuse, exploratrice de l'âme et chamane, Béatrice a fondé son institut de soins holistiques au Canada. Elle vient donner des soins énergétiques par les bols tibétains, ces bols chantants aux milles vertus lors des séjours nature & création.

Jacques Plassiard - Curé de Saint-Bon

Passionné de montagne, de cristaux et de photo, Jacques Plassiard, le curé de la paroisse de Saint-Bon-Tarentaise, est un homme passionnant. Il accompagne tous les êtres avec une écoute et une attention bienveillante et porte un regard vif sur les évolutions de la société.

Check List

- [ ] Sac à dos
- [ ] Une gourde

- [x] Un tupperware et des couverts (démarche zéro déchet)

- [ ] Crème solaire et stick à lèvres
- [ ] Lunettes de soleil
- [ ] Un appareil photo

- [ ] Une paire de chaussures de marche
- [ ] Une paire de chaussure d'intérieur
- [ ] Vêtements adaptés aux changements de température et de temps

- [ ] Casquette / Chapeau
- [ ] Une tenue confortable pour la pratique du yoga

- [ ] Un maillot et une serviette de plage
- [ ] Un carnet de notes

AT THE pool

La recette ayurvédique de votre chef Julie

La tarte aux légumes d'été !

Ingrédients

- Farine
- Huile
- Eau
- Epices
- Légumes de votre choix
- Fromage (option)
- Œufs
- Lait (de votre choix)
- Flocons d'avoine (option)

Préparation

Dans un saladier, mettre farine, huile, épices et mélanger. Ajouter de l'eau petit à petit jusqu'à avoir une pâte uniforme légèrement collante. Etaler sur du papier cuisson de la taille de votre plat. Piquez-la avec une fourchette.
Couper vos légumes en lamelles ou en dés et répartissez-les sur votre tarte. Ajouter du fromage.
Dans un bol, mélanger, œufs, flocons avoine, lait, épices et répartir le mélange sur vos légumes.
Enfourner 30min au four à 180°C

Le conseils du chef

Pour mieux digérer, mangez les fruits en dehors des repas, léger le soir, évitez les aliments raffinés (sucre blanc...) et le surgelé, et faites des expériences !

Zoom sur Ambre

Ambre Chevallier

Masseuse et esthéticienne à domicile
Courchevel - Méribel - Bozel

À propos :

Persuadée que prendre soin de soi permet de se sentir mieux dans son quotidien, Ambre vous propose un large choix de massages et de soins esthétiques. Elle dispose d'un cabinet au sein du lieu d'hébergement ou vous pourrez prendre rendez-vous quand vous le souhaitez. Soucieuse de la qualité des produits utilisés, elle sélectionne pour vous des huiles végétales naturelles et biologiques pour fabriquer ses propres huiles de massage. Elle utilise également le pouvoir des huiles essentielles, qu'elle ajoute à ses huiles de massage en fonction de vos besoins.

Massages :

Massage Sur Mesure, Massage Sportif, Massage Relaxant, Massage Deep Tissue, Massage Anti-Cellulite, Massage à la Bougie... de 60 à 90 minutes

Soins :

Gommage, Enveloppement, Soin Minceur & Fermeté, et bien d'autres

Pause bien-être

Massages & esthétique à domicile

Le Zoom Yoga

Equilibrer le chakra solaire

La posture du cobra Bhujangasana

- S'allonger sur le ventre
- Les jambes tendues écartées de la largeur du bassin
- Placer ses mains, paumes sur le sol, au niveau des épaules
- Tendre les bras doucement et en inspirant pour relever la poitrine
- En gardant les jambes au sol, décoller légèrement le bassin
- Tenir la position pendant 2 respirations
- Expirer en reposant le corps sur le sol

Envie de nouveauté ?

Le SUP Yoga

Le Stand Up Paddle Yoga est un sport qui lie corps, esprit et nature en se pratiquant sur les eaux calmes d'un lac de montagne. Il s'agit de réaliser des postures de yoga sur une planche en apprivoisant son équilibre pour éviter de tomber à l'eau. Pour cela, mieux vaut débuter avec un.e professeur.e !

Le conseil du yogi

Synchronisez mouvements et respiration consciente

Le Zoom Rando

Echappées belles au coeur de la Vanoise

Crêtes du Mont Charvet

5H00 → 12 km

750 m 750 m

★★★ modéré / sportif

Après avoir longé le féérique lac de la Rosière et ses eaux turquoises, immersion dans la forêt d'épicéas pour parvenir à une vue surplombant les alpages et les aiguilles rocheuses. Mais la plus belle récompense se situe à l'arrivée : une splendide vue à 360° sur tous les sommets de la Vanoise !

Randonnée au Col du Fruit

3H00 → 12 km

250 m 900 m

★★★ modéré / sportif

Après une montée en téléphérique, vue imprenable sur les glaciers de la Vanoise avec ses paysages époustouflants, ses montagnes ressourçantes et une nature sauvage : voyage au pays des edelweiss et du génépi, paradis des gourmands et des amateurs de baies sauvages.

Le conseil du guide

S'ancrer dans le hara pour stabiliser ses pas dans l'équilibre

Le Zoom Marche Peace ☮

Une Marche "Perceptive - Énergétique - Active - Consciente - Essentielle"

Grâce à différents exercices de respiration synchronisés sur les pas, la marche "PEACE" permet de se débarrasser des énergies négatives pour ouvrir ses perceptions aux sensations positives, elle active l'énergie vitale.

Régénération par la Marche Afghane

Intention

La marche afghane remet la respiration au cœur de la marche. Elle joue sur le principe de synchronisation de la respiration avec les pas effectués tout en tenant compte du relief et du terrain. On parle de « suroxygénation » naturelle.

Pratique

Rythme respiratoire de base (à pratiquer à l'air libre en toutes circonstances de la vie quotidienne)

- J'inspire par le nez sur les trois premiers pas.
- Je garde l'air dans mes poumons sur le quatrième pas : il s'agit ici d'une suspension d'air et non d'une restriction. Vivre la sensation d'oxygénation intense.
- J'expire par le nez sur les trois pas suivants : 70 % de nos toxines sont éliminées à l'expiration.
- Je laisse mes poumons vides sur le dernier pas : l'apnée induit un état de conscience qui prédispose à l'attention et à la concentration, qu'elle soit physiologique, psychique ou mentale.

Nos témoignages

Si vous voulez tout savoir sur nous...

Trip Advisor

Encore plus d'avis ici

Céline F

1

Avis écrit le 25 août 2018

Séjour sportif et bien être

Excellent moment passé à Courchevel grâce à Lorelei qui m'a permis de découvrir les bienfaits du Yoga et de la sophrologie :-) Excellente guide montagne avec des randos magnifiques et bien menées - Un vrai moment de plaisir passé en sa compagnie: merci pour tout!

Date de l'expérience : août 2018

Google

Et encore un peu là

Anaïse C

1 avis

★★★★★ il y a 2 mois

Très belles séances de yoga, très complètes et accessibles à tous. Lorélei propose aussi des séances individuelles, notamment des séances guidées pour la pratique du yoga pendant la grossesse avec des conseils personnalisés, je recommande !

Facebook

Et puis là

Mario Simon a donné son avis sur Manalaya #Exploreyourself - 5★

30 mars 2018 ·

Incredible service, big heart, good communication, finally amazing results.

A votre tour, dites-nous ce que vous pensez de Manalaya !

Retrouvez-nous aussi sur Instagram et notre site web : www.manalaya.fr

Notre livre d'or

le 24/06/2018

Merci Lorélei ! Je venais chercher de quoi me ressourcer. J'ai trouvé beaucoup plus... Merci de nous communiquer cet amour de la montagne et de la nature, de nous avoir transmis ton savoir sur ce qui aura été une révélation pour moi : le YOGA !!! Merci et surtout continue de rayonner et de transmettre ce qui te tient à coeur.
Merci Julie ! Pour tout le bien-être procuré par ta nourriture.
Audrey

le 27/07/2018

Une parenthèse enchantée, un instant pépite d'or que j'emporte avec moi dans mon coeur pour toujours. Merci à vous toutes pour ce que vous êtes. Je vous aime inconditionnellement.
Manelle

le 24/08/2018

Nostalgie du départ !... Une réussite sur tous les plans. Accueil, séjour, ateliers, rando et...repas s'enchainèrent avec harmonie et équilibre. Décor grandiose et revitalisant. La justesse des paroles et du comportement de Lorélei ont un impact positif et "il faut espérer" durable pour les participants. Enfin, émouvante rencontre avec mon adorable Emilie qui concoctait, tous les jours, avec un infini AMOUR tous nos repas et nos gourmandises. Le partage a été très fort pour moi et très profond et sincère. C'est un beau et nouveau départ...et ce n'est qu'un au revoir.
Agnès

le 17/08/2018

Un tellement grand merci Lorélei et Julie, deux femmes magiques, douces et vraies. Elles m'ouvrent la porte d'une nouvelle vie. Merci à toutes les filles. On a ri, pleuré, on s'est amusées, on a marché. Ces 5 jours ont passé tellement vite... La montagne est magnifique. Un bon moment pour se ressourcer, se connaître, se retrouver, se comprendre. Je suis arrivée en vrac et je repars recollée. Lorélei et Julie, vraiment merci. Je garderai votre douceur et votre écoute. Vous serez des nouvelles petites voix aux moments un peu compliqués. A très bientôt
Aurélie

Événements phares été 2019

24 juillet : Festival Pyro Symphonie Live

Une soirée en plein-air au rythme de la musique classique, avec un feu d'artifice en toile de fond, voilà le programme du Pyro Symphonie Live «Maîtres des lumières», orchestré par le compositeur Jean-Philippe Vanbeselaere.

17 juillet, 7 & 14 août : Fêtes Musicales de Savoie

Concerts gratuits à Courchevel

6 juillet & 6 août : Soirée Zen

De 20h à 22h :
Passez une excellente soirée dans un cadre de bien-être et de détente absolue. Découverte de l'espace Aquawellness, des massages (10 minutes), du Pilates et des produits Pure Altitude et Codage. Dégustation de thé bio.

Calendrier des séjours été 2019

23-28 JUIN	30 JUIN-05 JUILET	07-12 JUILLET
Pause zen au cœur des Alpes *Copines de Voyages	Se ressourcer au cœur des Alpes *Copines de Voyages	Séjour zen, yoga & randonnée *Zen & Go *Covoyageurs *Bookyogaretreat
14-19 JUILLET	**21-26 JUILLET**	**28 JUILLET-02 AOÛT**
Boost au cœur des Alpes *Copines de Voyages	Nature et création au cœur des Alpes *Copines de Voyages	Séjour zen, yoga & randonnée *Zen & Go *Covoyageurs *Bookyogaretreat
04-09 AOÛT	**11-16 AOÛT**	**18-23 AOÛT**
Mountain Therapy : Yoga & Randonnée en Savoie *Namastrip	Se ressourcer au cœur des Alpes *Copines de voyages	Séjour zen, yoga & randonnée *Zen & Go *Covoyageurs *Bookyogaretreat
25-30 AOÛT	**03-08 SEPTEMBRE**	**RÉSERVATIONS**
Nature et création au cœur des Alpes *Copines de Voyages	Séjour zen, yoga & randonnée en partenariat avec le Pèlerin Magazine *Zen & Go	*Sites où nous retrouver : www.copinesdevoyage.com www.zenngo.fr www.les-covoyageurs.com www.bookyogaretreats.com www.namastrip-retreats.com

Demandez le code promo (-20€) par mail à contactemanalaya.fr

Sur-mesure

Tous les séjours peuvent être privatisés sur demande (Séminaires, EVG, EVJF...)

Good News !

Nous vous offrons la possibilité de créer votre séjour sur-mesure, été comme hiver, pour particuliers ou entreprises

Etape 1 : Sélectionnez la destination

Montagnes Himalayennes

Influences Atlantiques

Et dans d'autres contrés

Etape 2 : Choisissez les activités

Trek, surf, visites...

Etape 3 : Préparez vos valises !

life is good

Pour les entreprises

Séjour anti burn-out

Pourquoi ?

Dans l'ère du sens et des valeurs dans l'entreprise, les activités de bien-être, de développement personnel et les techniques psycho-corporelles sont l'avenir des entreprises innovantes et leaders dans l'accompagnement de leurs collaborateurs.

Ma trêve digitale... vers une reconnexion à moi

Pourquoi ?

Pour apprendre à gérer sa relation aux appareils connectés, à en prendre conscience et à développer de bonnes habitudes qui seront à intégrer au quotidien et dans l'entreprise.

Pour qui ?

Les dirigeants / influenceurs / leaders d'opinion
Les entreprises / grands groupes / PME / start-ups

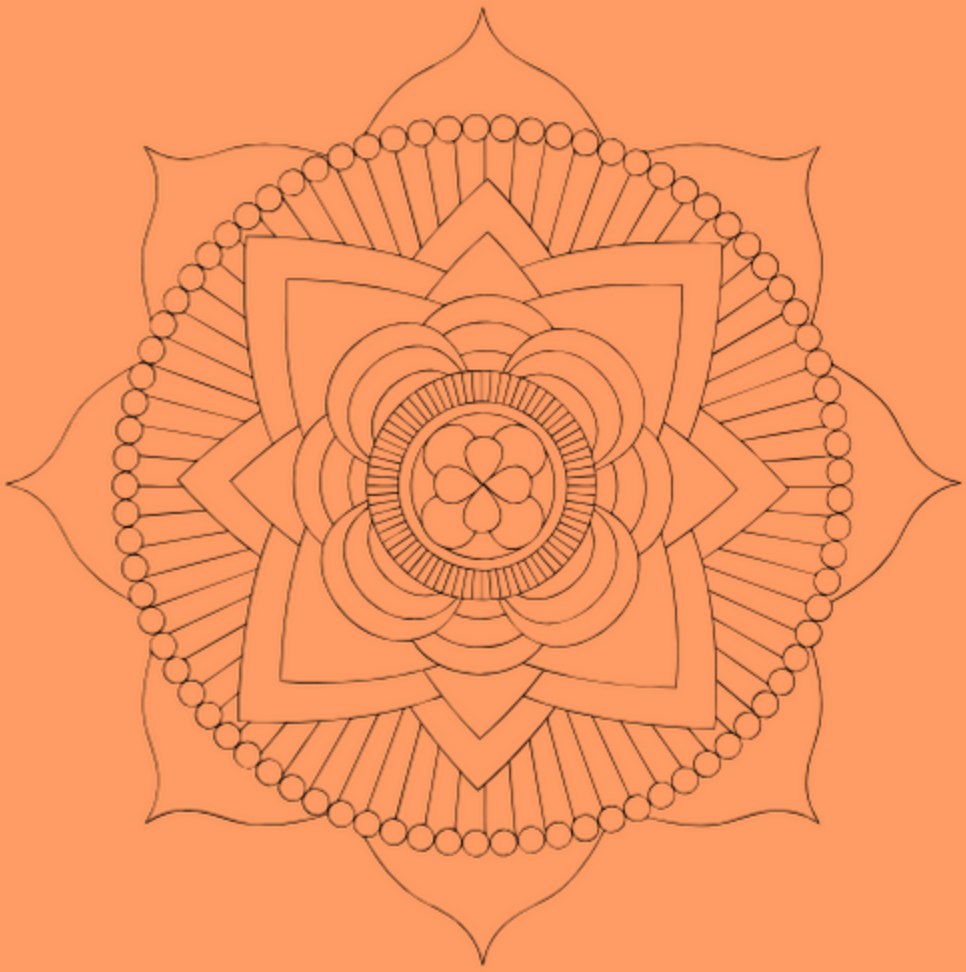
Où ?

A Méribel, au Refuge de la Traye

Ici, pas de patrons ou d'employés, seulement des êtres humains.

B2B

My Bullet Journal



Laissez libre cours à votre créativité