

TOUCHER TERRE

Yoga, massage et temps pour soi en montagne

27 - 29 NOVEMBRE 2026

LE CERF DE LA LUNE · CROTS

Une retraite imaginée par Emma et Anaïs

Revenir au corps

Trois jours pour bouger, apprendre à masser, recevoir et prendre le temps.



14 PLACES · TOUS NIVEAUX

Toucher Terre est une parenthèse de trois jours consacrée au mouvement, au toucher et au repos. Les pratiques de yoga alternent avec des ateliers d'automassage, de massage du visage et de massage thaï, dans un cadre intime au coeur des Hautes-Alpes.

Le séjour permet de prendre soin de soi tout en apprenant à prendre soin des autres. Aucune expérience préalable en yoga ou en massage n'est nécessaire.

VOUS REPARTEZ EN SACHANT REPRODUIRE

- Un protocole complet de massage thaï d'une heure
- Un protocole de drainage du visage de 30 minutes
- Un protocole d'automassage avec plusieurs techniques drainantes, à pratiquer sur soi ou à transmettre en cours de yoga, méditation...

YOGA

MASSAGE

ESPACE NORDIQUE

TEMPS LIBRE

LE PROGRAMME

48 heures pour ralentir

Les horaires peuvent évoluer légèrement pour préserver le rythme du groupe.

VENDREDI 27

14H

Arrivée et installation

15H30

Accueil et présentation

16H

Yoga · Arriver dans le corps

17H30

Pause

18H

Atelier d'automassage

19H30

Dîner

SOIRÉE

Temps libre près de la cheminée

SAMEDI 28

8H

Yoga · Délirer le corps

9H30

Petit déjeuner

11H

Massage du visage

13H

Déjeuner

14H

Repos et temps libre

16H30

Massage thaï · Fondamentaux

18H45

Yoga Nidra et respiration

19H30

Dîner

21H

Bain nordique et sauna

DIMANCHE 29

8H

Yoga doux · Réveil corporel

9H30

Petit déjeuner

10H30

Thai Yoga Massage · Séquence

12H15

Temps de clôture

13H

Déjeuner

14H

Départ progressif

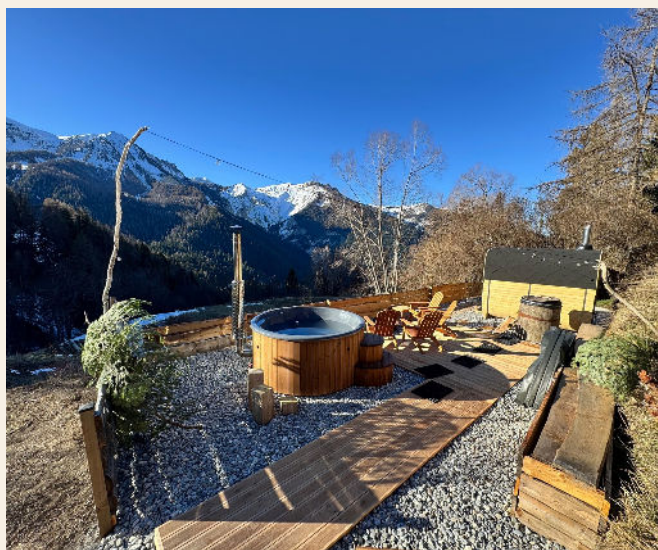
UNE PROGRESSION SIMPLE

Se masser soi-même → préciser le toucher → masser l'autre → repartir avec une séquence

LE LIEU

Le Cerf de la Lune

Un refuge en pierres à 1 600 mètres d'altitude, entre sommets et forêts.



Un séjour entièrement pensé sur place

Une salle de pratique lumineuse de 60 m², un vaste salon avec cheminée et des chambres disposant de leur propre salle de bain. La cuisine est maison, généreuse et préparée à partir de produits frais et de saison. Les allergies et régimes particuliers seront recueillis lors de l'inscription.

Le samedi soir, l'espace nordique chauffé au bois sera réservé au groupe : bain nordique, sauna et bain froid pour celles et ceux qui souhaitent tenter l'expérience. Fin novembre, tout le programme peut se dérouler confortablement à l'intérieur.



REPAS, COLLATIONS ET HÉBERGEMENT INCLUS

VOS INTERVENANTES

Emma & Anaïs

Deux parcours différents, une même envie : transmettre sans injonction.



EMMA

Fondatrice de Dae Lab

Ancienne athlète de haut niveau en longboard, Emma a grandi à La Réunion et voyagé au rythme des compétitions. Après neuf années dans la communication, elle choisit de replacer le contact et le soin au coeur de son activité. Formée à différentes techniques de massage, dont le drainage lymphatique de la méthode Renata França, elle suit en 2025 une formation professorale de yoga de 200 heures. Elle crée aujourd'hui des ponts entre mouvement, soin et transmission.



ANAÏS

Fondatrice de Punky Yoga School

Avocate de formation, Anaïs enseigne le yoga depuis plus de dix ans. Formée en Inde et en Thaïlande à différents courants de yoga, au Yin Yoga, au Yoga Nidra, à la respiration et à la mobilité fonctionnelle, elle poursuit également un cursus approfondi en philosophie et histoire du yoga. Son enseignement s'appuie sur l'anatomie, l'accessibilité et une approche non performative de la pratique.

PRATIQUER · APPRENDRE · RECEVOIR · RALENTIR

Le toucher reste toujours proposé, expliqué et soumis au consentement de chacun·e.

TARIFS & INSCRIPTIONS

Tout est inclus

Hébergement, repas, collations, pratiques, ateliers et accès à l'espace nordique.

TARIF EARLY-BIRD JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2026

Après cette date, les tarifs habituels s'appliqueront.

CHAMBRE PARTAGÉE

EARLY-BIRD : 449 €

Puis 499 € par personne.

Lit individuel · acompte : 199 €

CHAMBRE PRIVÉE

EARLY-BIRD : 549 €

Puis 599 € par personne.

Places limitées · acompte : 199 €

VENIR À DEUX ET PARTAGER LE MÊME LIT · -10 %

494,10 € / pers. en early-bird, puis 539,10 € / pers. · Offre cumulable.

En pratique

INCLUS	2 nuits, tous les repas et collations, tout le programme, le matériel et l'espace nordique.
NON INCLUS	Le transport. Des massages individuels Renata França peuvent être réservés en supplément.
À APPORTER	Une tenue confortable, un maillot de bain et des affaires chaudes adaptées à la montagne.
ACCÈS	10623 Route de la Montagne, 05200 Crots · Gare d'Embrun à 15 km · parking gratuit en contrebas.
HORAIRES	Accueil le vendredi à partir de 14h · départ progressif le dimanche après le déjeuner.

RÉSERVER SA PLACE

Demander le formulaire : punky.yogaschool@gmail.com

La réservation est confirmée à réception du formulaire et de l'acompte par virement.

Conditions d'annulation

L'inscription vaut acceptation des conditions ci-dessous.

Annulation du fait de la personne participante

L'acompte de 199 € est non remboursable. Toute annulation doit être notifiée par lettre recommandée avec accusé de réception au moins 40 jours avant le début de la retraite. Passé ce délai, le solde reste dû et exigible.

En cas de non-présentation ou de départ avant la fin du séjour, le solde reste dû et aucun remboursement ne pourra être accordé, quel que soit le motif invoqué. Toute prestation commencée est due dans son intégralité.

Toute réclamation doit être adressée par lettre recommandée avec accusé de réception au plus tard 15 jours après la fin de la prestation. Au-delà de ce délai, elle ne pourra pas être prise en compte. L'inscription implique l'adhésion complète aux conditions générales de vente et au règlement intérieur de Punky Yoga School.

Annulation du fait de Punky Yoga School

Si l'organisatrice est contrainte d'annuler la retraite, quelle qu'en soit la raison, les sommes versées seront intégralement remboursées, sauf si la personne participante accepte un report ou une modification. Aucune indemnité supplémentaire ne pourra être demandée au titre de dommages et intérêts.

PAIEMENT

Acompte de 199 € par virement lors de l'inscription.

Solde réglé sur place. Les informations pratiques seront envoyées avant le séjour.

TOUCHER TERRE

27 - 29 novembre 2026 · Le Cerf de la Lune · Crots

punky.yogaschool@gmail.com