

# Journées Ayurveda et Yoga

avec **Marjorie Kreutzer** et **Jennifer Will** à l'espace **Lunitude de Mutzig**

*Nous vous invitons à découvrir plus d'informations en visitant nos sites personnels et celui du lieu en cliquant sur les liens ci dessus en orange foncé.*



## Jenn & Marge

*Tout a commencé par une idée un peu sulfureuse autour de petites culottes...*

*De cet élan improbable est née une rencontre, puis la découverte que nos vies étaient déjà cousues de fils communs : mêmes origines hoenheimaises, des chemins croisés dans les écoles, des relations humaines communes, et des galères transformées en matière première d'évolution.*

*Toutes les deux, on a trouvé sur nos chemins respectifs ces voies anciennes du Yoga & de l'Ayurveda, et cette envie insatiable d'apprendre à vivre plus en accord avec ce qui est... et plus encore, de pouvoir le partager*

*Ce qu'on transmet dans nos ateliers, ce n'est pas une recette miracle, encore moins une posture parfaite : c'est une union d'énergies, de connaissances et de compétences... un équilibre entre le sérieux et le pas-sérieux, entre la sagesse et le franc-parler, entre la rigueur de l'enseignement et la légèreté d'un fou rire mal placé. Pour que, petit à petit, dans un corps qui s'équilibre, se réveille cette intelligence instinctive qui sait naturellement ce dont on a besoin pour rester en bonne santé.*

*Pour que chacun-e reparte en se sentant un peu plus soi, un peu plus libre, et avec peut-être la réponse à cette question :*

*Quelle est cette histoire de petites culottes, et, est-ce que c'est une blague... ou pas.*

# Les Ateliers Saisonniers Yoga & Ayurveda

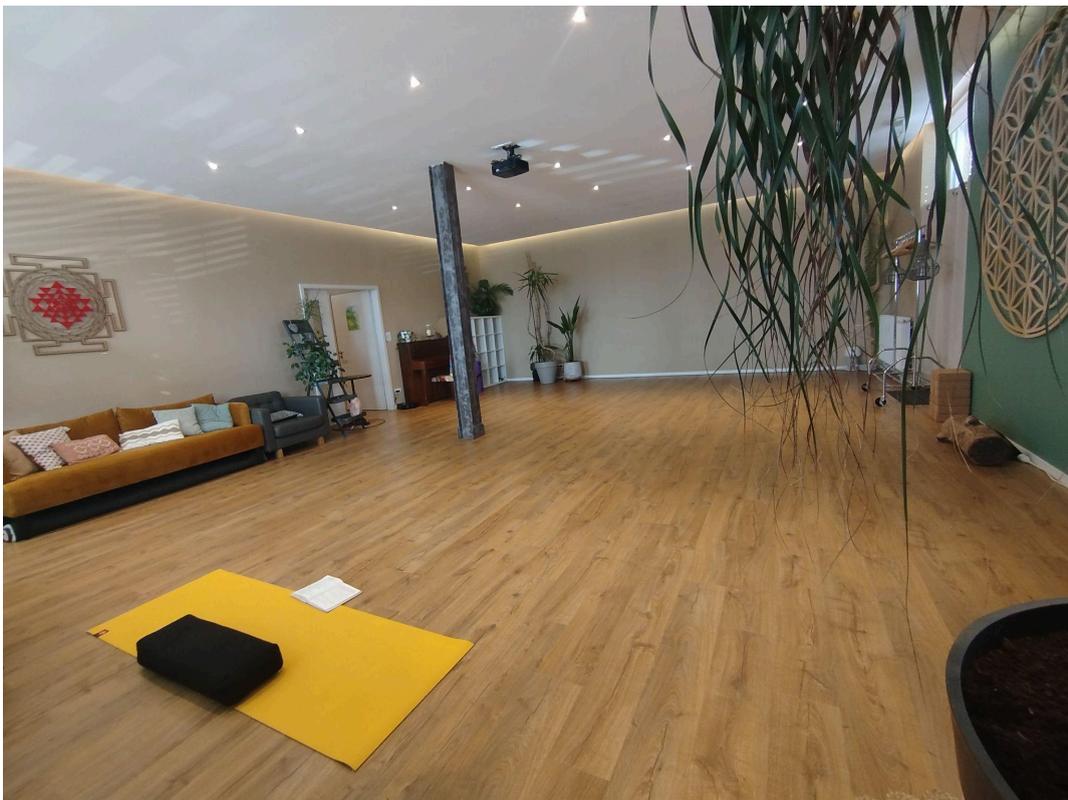
Traverser l'année avec harmonie

❄️ **Dimanche 17 novembre 2025** : L'Art de traverser l'hiver ❄️

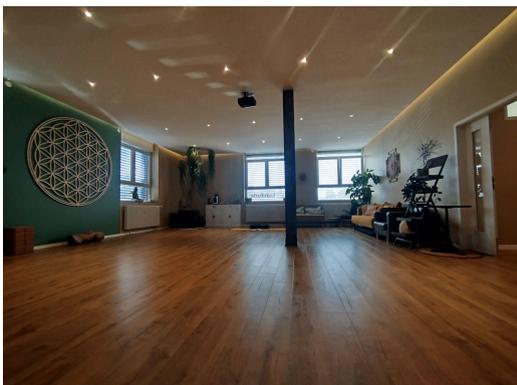
🌱 **Dimanche 1er février 2026** : Appréhender le printemps 🌱

🌻 **Vendredi 8 mai 2026** : En route vers l'été 🌻

🍁 **Dimanche 30 août : 2026** : Rentrer dans l'automne 🍁



*La grande salle Akasha, Espace Lunitude*



**Ces quatre rendez-vous sont pensés comme des balises au fil de l'année, placées à des moments-clés où la nature se transforme.**

Guidés par la sagesse ayurvédique des saisons et des éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Ether), ils offrent un chemin pour rester en lien avec le rythme du monde extérieur tout en cultivant l'équilibre de son monde intérieur.

**Chaque atelier invite à vivre une expérience complète :**

- ✨ Apprendre et Comprendre, à travers des partages théoriques accessibles et concrets.
- ✨ Incarner, grâce à des pratiques variées : postures, souffle, méditation, auto-massage, voyages sonores, temps de contemplation, svadhyaya
- ✨ Intégrer et digérer, Affiner l'instinct naturel, afin de devenir peu à peu le-la gardien·ne de son propre équilibre.

Parce que tout cela se vit dans le concret du quotidien, chaque atelier comprendra un moment de préparation artisanale : nous y concocterons ensemble un produit ayurvédique adapté à la saison, que chacun pourra emporter avec soi pour prolonger l'expérience à la maison.



**Un fil conducteur relie ces journées, traverser l'année avec plus de stabilité, de vitalité et de sérénité**

## Dimanche 17 novembre 2025 : L'Art de traverser l'hiver ❄️



**En quelques mots :** Les éléments froids s'installent et prennent leur place dans cette saison longue et silencieuse. Tout semble se figer, s'alourdir : l'atmosphère, la nourriture, le corps, l'état d'esprit. Cet immobilisme n'est pas en soi négatif, il peut devenir une invitation à la stabilité, au repos, à l'introspection, tant qu'il ne bascule pas vers la léthargie.

L'hiver est dense et humide, ce qui tend à ralentir les fluides et à engourdir le mouvement. Notre défi n'est pas de combattre, mais d'apprendre à couler en conscience avec son rythme, à accueillir sa beauté apaisante, sans nous laisser engluer dans son extrême.

**Trouver l'équilibre dans l'hiver, c'est déjà préparer l'éveil du printemps.**

- 9h45 : Accueil
- 10h00 - 10h30 : Présentation de la journée et du groupe
- 10h30 - 10h45 : Partie Théorique " Ayurveda & Yoga : en Hiver "
- 10h45 - 12h00 : Pratique Postural & Pranayama
- 12h00 - 13h30 : Repas - auberge espagnole & Préparation du Ghee
- 13h45 - 14h45 : Promenade guidée et exercices de lien
- 14h45 - 15h00 : Retour, Collation et dégustation d'un lait chaud Ayurvédique
- 15h00 - 16h00 : Yoga Nidra, svādhyāya, méditation sur la compassion (Karunā)

## Dimanche 1er février 2026 : Appréhender le printemps 🌱



**En quelques mots :** Le printemps arrive comme une promesse de renouveau. La nature se réveille doucement : la neige fond, l'eau circule à nouveau, les bourgeons s'ouvrent, l'air se fait plus léger. Dans notre corps et dans notre esprit, ce même mouvement se met en place : nous passons de l'immobilité à la fluidité.

Cette transition n'est pas toujours simple. Tout comme les neiges qui fondent peuvent créer des débordements, notre corps peut lui aussi se sentir engorgé : fatigue, lourdeur, digestion lente, baisse de motivation... L'enjeu du printemps est donc d'alléger, de faire circuler et de réveiller le feu sans brutalité et avec constance.

**Le printemps est une danse, Tout ce qui était retenu se libère, et en apprenant à accompagner ce passage, nous nous offrons la chance de renaître avec la nature : plus légers, plus lumineux, prêts à fleurir.**

- 9h45 : Accueil
- 10h00 - 10h30 : Présentation de la journée et du groupe
- 10h30 - 10h45 : Partie Théorique : Ayurveda au Printemps
- 10h45 - 12h00 : Pratiques Yogiques ( Asanas - Pranayam )
- 12h00 - 13h30 : Repas, Auberge espagnole & préparation d'un Ghee Médicinal
- 13h45 - 15h00 : Randonnée guidée et exercices de lien
- 15h00 - 16h00 : Atelier d'auto-massage & drainage ayurvédique

### À prévoir - en plus - spécialement pour cette journée :

Short ou pantalon large (pour le massage)

Être d'accord d'être un peu huilé et apporter alors une serviette qui ne craint pas l'huile pour vous essuyer

## Vendredi 17 mai 2026 : Marcher vers l'été ☀️

*Journée en extérieur (selon météo), possibilité de se replier à l'espace Lunitude.*



**En quelques mots :** Au seuil de l'été, le feu commence à danser. Pitta s'éveille doucement, comme une braise sous la cendre. Ce feu peut nous éclairer, mais aussi nous consumer s'il n'est pas accompagné avec attention. Il s'agit alors de le maintenir tout en cultivant la fraîcheur.

Garder ce feu en équilibre est essentiel pour ne pas épuiser les réserves du corps, sur les plans physique comme mental. Car lorsqu'il se maintient, Pitta devient une flamme juste : il éclaire notre discernement, stimule la digestion, transforme et nourrit chaque aspect de notre être.

**Apprendre à marcher vers l'été, c'est trouver cette juste mesure : accueillir la lumière sans s'y brûler, avancer avec force et vitalité tout en gardant la fraîcheur du souffle et la clarté de l'esprit.**

- 8h45 - 9h00 : Rendez-vous à Lunitude
- 9h00 - 9h30 : Partage d'une boisson/collation, présentation de la journée & du groupe
- 9h30 - 10h30 : Promenade vers la clairière
- 10h30 - 10h45 : Théorie : Pitta / L'été
- 10h45 - 12h00 : Pratique douce - passive
- 12h00 - 13h30 : Préparation du ghee en nature + repas (auberge espagnole)
- 13h30 - 14h30 : Promenade en silence (Retour vers Lunitude)
- 15h00 - 16h30 : Yoga Nidra & exploration de la Parole juste

## Dimanche 30 août 2026 : 🍁 Rentrer dans l'automne

*En général le 30 août présente encore de forte chaleur, nous prévoyons la journée à l'espace avec un moment en extérieur, peut être prévoir un chapeau pour la promenade*



**En quelques mots :** À l'automne, le vent commence à souffler plus fort, en nous et autour de nous. Vata s'éveille, léger et mouvant. Il peut inspirer créativité et curiosité, mais si cette transition n'est pas accompagnée avec soin, elle peut nous déséquilibrer, nous rendre nerveux ou dispersés.

Maintenir Vata en paix est essentiel pour ne pas se laisser emporter par l'agitation du monde et la sécheresse qui gagne le corps et l'esprit. Un Vata harmonieux nourrit notre imagination, apporte sensibilité et clarté, et soutient le mouvement fluide de tous nos systèmes intérieurs ( corps et esprit ) en bonne santé.

Traverser l'automne, c'est accueillir ce vent subtil sans se laisser emporter, trouver stabilité et assise intérieure dans le mouvement, et marcher avec légèreté vers la saison qui prépare l'hiver.

- 8h45 - 9h00 : Accueil des participants
- 9h00 - 9h15 : Présentation de la journée et du groupe
- 9h15 - 10h45 : Théorie + Pratique Posturale
- 10h45 - 12h00 : Atelier : concevoir son huile de massage ayurvédique
- 12h00 - 13h30 : Repas (auberge espagnole)
- 13h30 - 14h30 : Promenade
- 14h30 - 15h15 : Prāṇāyāma & méditation
- 15h15 - 16h00 : Voyage sonore

☀️ **En cas de forte chaleur :** le programme sera maintenu mais adapté dans son déroulé

## Déroulement des ateliers, adaptations & tarifs

Chaque atelier est pensé en lien avec la saison et ses particularités. Selon la période de l'année et les conditions météorologiques, Le programme peut venir à être ré adapté, et la durée des balades sera ajustée afin de garantir confort et sécurité pour toutes. Ces marches seront également guidées par des thématiques d'exploration, invitant à une immersion progressive et adaptée dans l'expérience proposée.

**Nombre maximum de participantes : 16**

**Nombre minimum de participantes : 8** (en deçà, l'atelier sera annulé)

## Tarifs & Conditions

**Une journée d'atelier à l'unité: 95 €**

**Tarif Early Bird : 80 €**

Pour bénéficier du tarif early bird sur les ateliers suivants (hors pack), il faut réserver avant les dates limites suivantes :

Atelier de Novembre → avant le 15 octobre 2025

Atelier de février → avant le 1er janvier 2026

Atelier de mai → avant le 8 avril 2026

Atelier d'août → avant le 1er août 2026

### Formule Pack

**Pack de 4 ateliers : 300 € (soit 75 € l'atelier, vous économisez 80 €)**

Offre disponible uniquement jusqu'au 15 octobre. Passé cette date, le pack n'est plus proposé.

## Politique d'annulation

**Plus de 30 jours avant l'atelier :** remboursement intégral

**Entre 30 et 15 jours avant :** remboursement à 50 %

**Moins de 15 jours avant :** Aucun remboursement ne sera effectué. Toutefois, si vous trouvez une personne pour prendre votre place, vous pouvez lui céder votre inscription. Dans ce cas, le règlement se fait directement entre vous.

## Pour réserver votre place deux étapes nécessaire :

1. Remplir le formulaire d'inscription via ce lien :

<https://forms.gle/J8Es1HyV9kkCALAx5>

2. Régler le montant dû par chèque, espèces, ou virement.

En validant votre inscription, vous acceptez ces conditions.

## Matériel nécessaire :

- Vêtements : proches du corps, souples
- De quoi de prendre des notes ( Carnet, Feuilles, Stylo )
- Tenue pour marcher dans la forêt par tous les temps (chaussures adaptées, imperméable, chapeau, etc )
- Pour les pratiques de yoga, il est idéal de prévoir : 1 tapis, 2 briques, 1 traversin et 1 couverture/plaid par personne. Si vous possédez déjà votre matériel personnel, nous vous invitons à le rapporter afin de profiter de vos propres repères de pratique. Si ce n'est pas le cas, du matériel pourra vous être fourni sur place : Merci d'indiquer cela dans le formulaire d'inscription, dans la partie prévue à cet effet.

## Organisation pour arriver à L'espace Lunitude :

**5 Rue des Trois Pics, 67190 MUTZIG** - Le lieu : <https://www.lunitude.fr/l-espace>

Pour venir, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participant.e.s afin d'organiser des covoiturages (voir formulaire d'inscription)

Pour accéder en train : la gare de Mutzig est à 5 minutes à pied

## LES REPAS : 🍲 Auberge espagnole

Chaque journée sera ponctuée par un repas partagé, à l'espace Lunitude ou en extérieur selon la saison et la météo.

Chacun·e est invité·e à apporter son plat préféré, ou une création du moment, peu importe : l'essentiel est que cela vous fasse plaisir de l'offrir à la table commune.

Il ne s'agit pas de chercher à faire "parfait" : venez comme vous êtes, posez simplement votre contribution, et goûtons ensemble à la beauté du partage. 🙏

***“ Faites comme ça viens, comme vous faites c'est bien “***

Merci simplement de préciser si vos préparations contiennent certains ingrédients sensibles (gluten, fruits à coque, etc.), afin que chacun·e puisse déguster en toute sérénité. Vous pouvez bien sûr apporter aussi des boissons (Pas d'alcool, ni de Soda), ou/et des douceurs sucrées... tout ce qui vous inspire et qui se partage

**Jennifer à propos**

**Marjorie à propos**

 **Nous nous réjouissons de partager avec vous ces journées** 

<https://www.hizyoga-ayurveda.fr/>

[www.jenniferyoga.fr](http://www.jenniferyoga.fr)