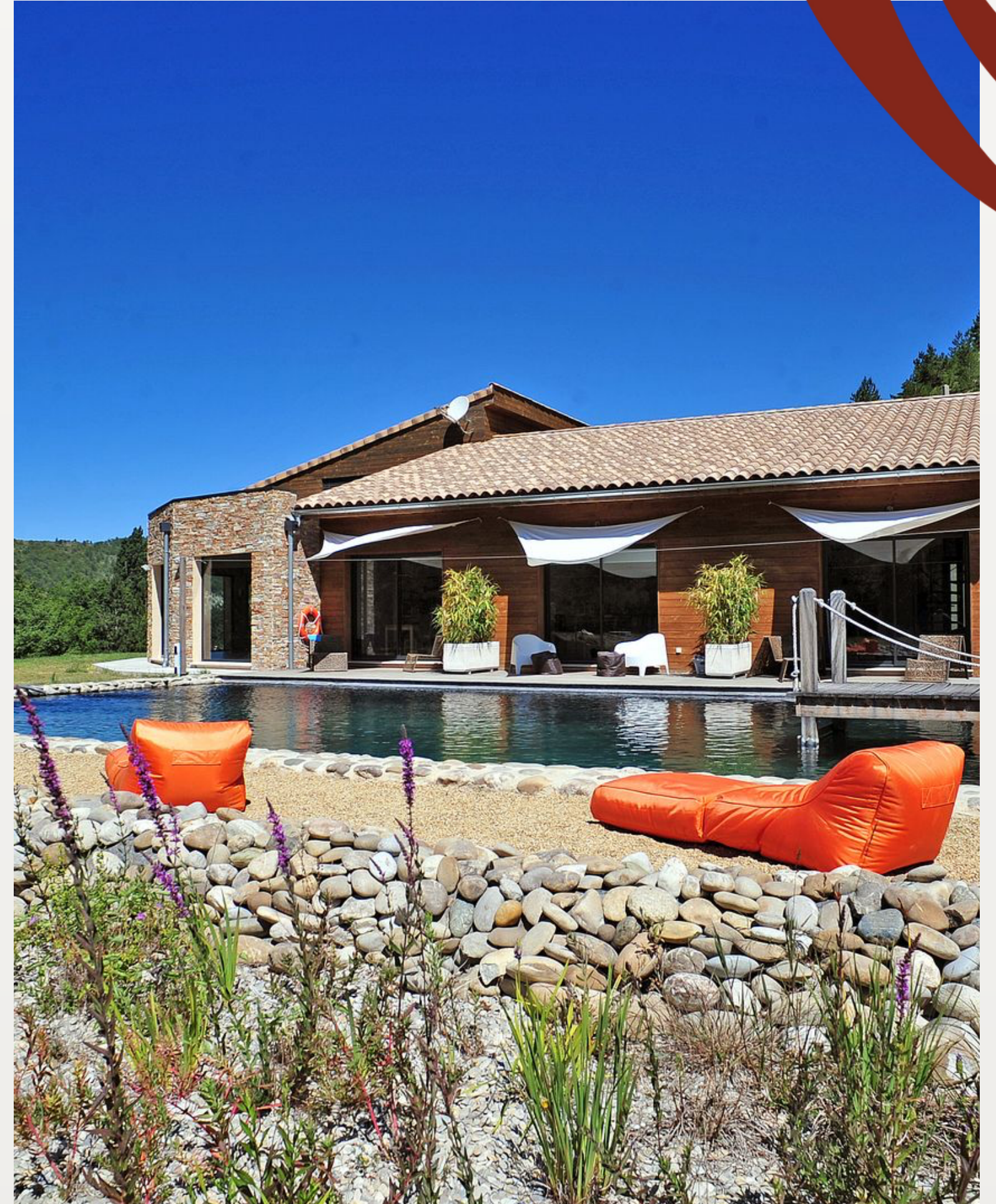


SÉJOUR DE 4 JOURS À LA ROCHE SUR LE BUIS (DRÔME)

YOGA, EDUCATION SOMATIQUE DETENTE & NATURE

DU 4 AVRIL AU 7 AVRIL INCLUS





“

*Je suis heureuse de vous proposer un séjour tel que j'aurais aimé le vivre moi-même.
Un temps suspendu, loin des cadres normés où le corps retrouve sa place première.*

*Pendant 4 jours, nous explorerons le mouvement à travers différentes pratiques corporelles conscientes :
yoga fonctionnel, vinyasa, hatha, pranayama, approche somatique, éducation du geste.
Un séjour entre nature, pratiques guidées, temps de repos et échanges, pensé pour ralentir, ressentir et comprendre.*

*Aucun objectif de performance.
Aucune obligation de “bien faire”.
L'intention est simple : mieux comprendre son corps, retrouver de la confiance dans le mouvement et repartir avec des repères concrets à réutiliser au quotidien.
À très vite,*

Delphine

À mon sujet

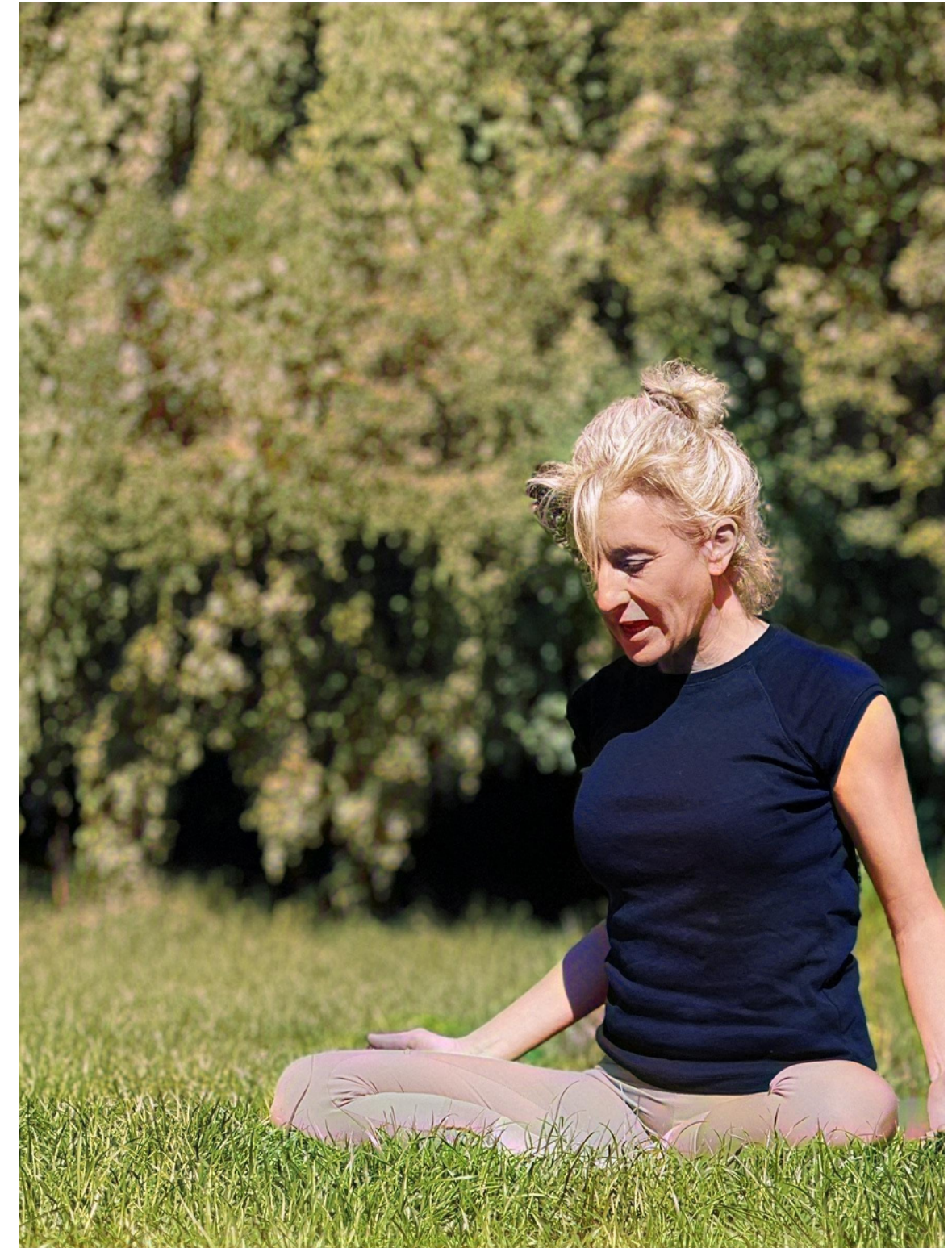
Je suis enseignante en pratiques corporelles et éducatrice du mouvement. Mon travail s'inscrit à la croisée du yoga, de l'éducation somatique, de l'analyse fonctionnelle du mouvement et d'une réflexion plus large sur notre rapport au corps dans la société contemporaine.

Issue du monde de la danse, j'enseigne aujourd'hui différentes pratiques corporelles avec une attention particulière portée à la compréhension du geste, à la qualité de perception et à l'autonomie des personnes dans leur pratique.

À travers Les Mécaniques Corporelles, je défends une approche non normative, éloignée de la performance et des modèles imposés, où le corps n'est pas à corriger mais à apprendre à connaître.

J'accorde une place centrale à l'écoute, à l'adaptation, au respect des rythmes et à l'intelligence du vivant.

Les séjours que je propose sont pensés comme des espaces d'exploration, où le mouvement devient un outil de compréhension, de régulation et de réappropriation du corps, dans un cadre sécurisant, exigeant et accessible.



Delphine Grienay

Fondatrice des Mécaniques Corporelles

Chaque journée s'articule autour de :

- temps de pratique corporelle guidée, adaptés à chacun,
- temps de repos et d'intégration,
- moments d'échange et de réflexion autour du corps et du mouvement,
- larges plages en nature pour laisser le corps assimiler.

Le rythme est volontairement progressif, laissant de la place à l'écoute, à l'intime comme au collectif.

Le yoga fonctionnel est une approche du yoga centrée sur la fonction du mouvement plutôt que sur la forme des postures.

Il s'appuie sur l'anatomie, la biomécanique et l'observation du geste pour proposer des pratiques adaptables, respectueuses des morphologies, des capacités et de l'histoire corporelle de chacun.

L'analyse fonctionnelle consiste à observer comment le corps s'organise réellement dans le mouvement : appuis, coordinations, chaînes musculaires, respiration, adaptations posturales.

Elle permet de comprendre pourquoi un mouvement est difficile, inconfortable ou inefficace, et d'orienter la pratique vers plus de cohérence, de confort et d'autonomie.

Un **mantra** est une phrase, un son ou une intention utilisée comme support d'attention.

Le **pranayama** regroupe des techniques de respiration issues du yoga, visant à réguler le souffle, le système nerveux et l'état de vigilance.

La méthode Alexander est une approche d'éducation somatique qui vise à améliorer l'usage de soi dans l'action.

Elle repose sur l'observation et la réduction des tensions inutiles, notamment dans l'organisation tête-cou-dos, afin de retrouver plus de coordination, de fluidité et d'efficacité dans le mouvement.

Une journée type

8h00 – 9h00 | Réveil corporel & respiration

Pratique douce pour remettre le corps en mouvement

Un temps pour réveiller les sensations, le souffle et l'attention.

9h00 – 10h00 | Petit-déjeuner

Temps libre, convivial, sans contrainte.

10h00 – 12h00 | Pratique corporelle guidée

Séance plus engagée mêlant yoga fonctionnel, approche somatique et analyse du mouvement.

Exploration des spirales, du volume, des appuis, des coordinations et de la relation respiration–mouvement.

Adaptations proposées selon les besoins de chacun.

12h00 – 14h00 | Déjeuner

14h00 – 15h30 | Temps libre ou services optionnels

Temps laissé volontairement ouvert :

repos, balade, ou possibilité de profiter d'un massage ou d'un cours de cuisine (en supplément).

15h30 – 17h30 | Temps d'exploration / intégration

Pratique plus lente ou spécifique :

travail sensoriel, conscience corporelle, méthode

Alexander, observations fines du geste, échanges autour des ressentis et de la compréhension du mouvement.

17h30 – 18h30 | Pratique de fin de journée

Séance douce et intégrative : étirements actifs, respiration, régulation tonique, mouvement lent.

Préparer le corps à la fin de journée, relâcher les tensions accumulées.

19h30 | Dîner

VOTRE SALLE DE PRATIQUE

- Salle de pratique spacieuse, baignée de lumière naturelle
- Espace dédié aux pratiques corporelles conscientes, en lien direct avec l'environnement naturel
- Tapis de pratique
- Zafu
- couverture
- raylax chair

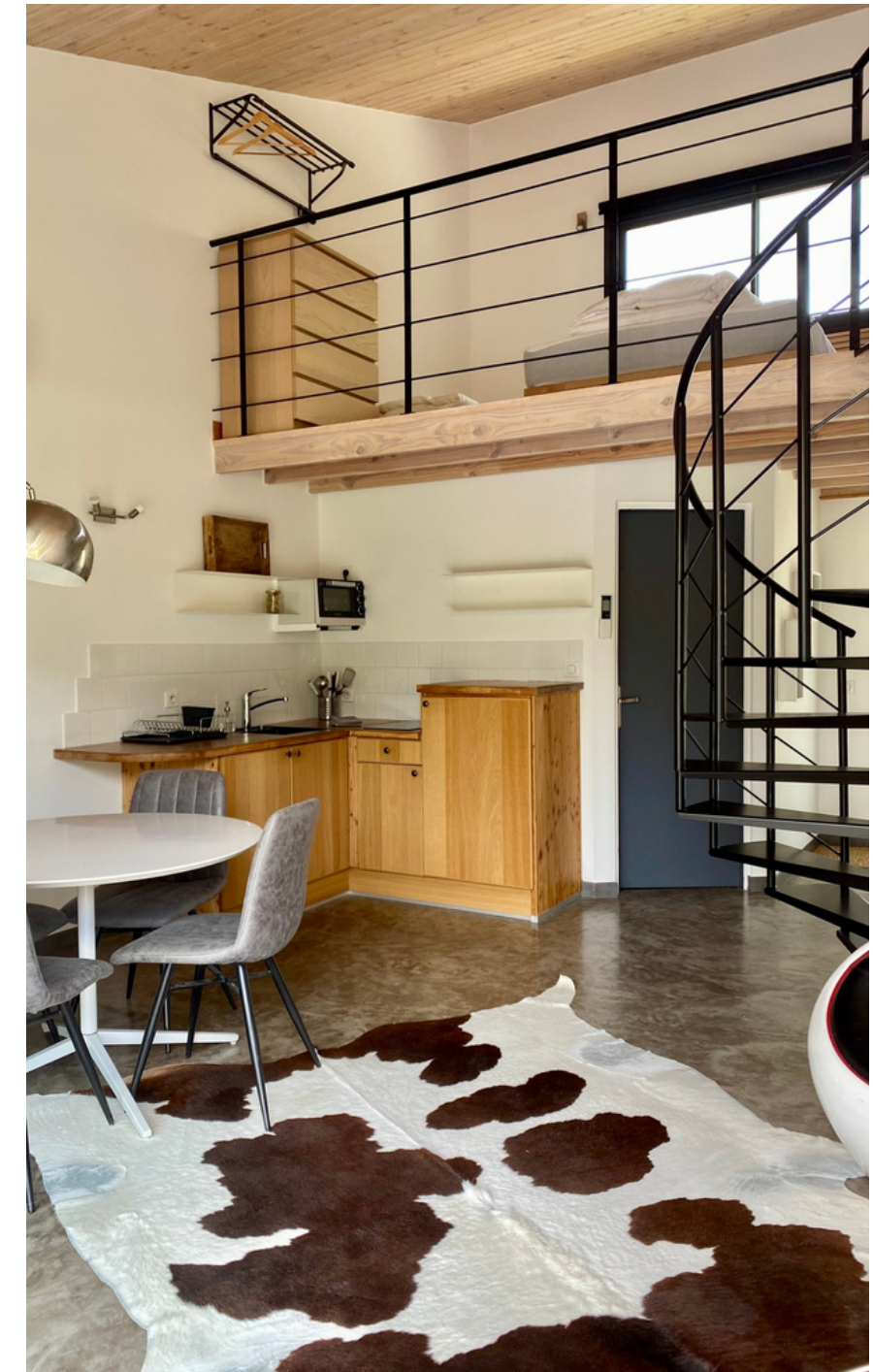


Le logement

3 espaces à vivre avec terrasse et accès direct sur le bassin naturel alimenté en continu par une cascade d'eau de source et filtré par les plantes.

Chaque éco-logis est très confortable et comprend un grand espace de vie particulièrement lumineux orienté plein sud, intégrant une cuisine fonctionnelle, une mezzanine pour le couchage et une salle de douche ; le tout pouvant accueillir 4 personnes.

La literie est à base de ressources naturelles : tatamis en paille de riz et futons (matelas japonais) à base de coton, latex et fibres de coco. Ces éléments proposent un couchage naturel, original et surtout très agréable.





Info pratique

- Lieu du séjour : 6666 Route du Poët • 26170 La Roche sur le Buis • France
- Arrivée le vendredi 3 avril à partir de 18h
- Départ le 7 avril à 17h
- 9 places disponibles

Tarifs

- 370 euros logement et pension complète
- 260 les cours (soit 5h de cours par jour – 4 jours)

Service à la demande

- Massage abhyanga 1h – 90€
- Reflexologie plantaire 1h15 – 90€
- Possibilité Atelier de cuisine Equilibrium (6 participants – 50€/ pers)

Comment participer ?

- 1 Remplissez le formulaire en ligne sur lesmecaniquescorporelles.fr
- 2 Acquittez-vous du règlement de la pension de 370 € auprès de Divinessence au info@divinessence.fr

Félicitation Vous êtes inscrit

- 3 L'intégralité du coût des cours soit 260 euros seront à régler au plus tard le 10 mars 2026 (lien de règlement envoyé le 01 mars) – N'oubliez pas de consulter les CGV sur notre site
- 4 10 jours avant le début du stage, un questionnaire concernant vos préférences alimentaires ainsi qu'un livret de bienvenue vous seront envoyés à votre adresse mail

Contact



delphine@lesmecaniquescorporelles.com



divinence.fr



lesmecaniquescorporelles.fr



+33 6 36 06 22 54



LES MÉCANIQUES CORPORELLES

APPRENDRE SON CORPS POUR PRENDRE CORPS

