

# Retraite Voix et Nature



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

## LIEU

Drôme - Village de Bourdeaux

## DURÉE

4 jours / 3 nuits

## HÉBERGEMENT

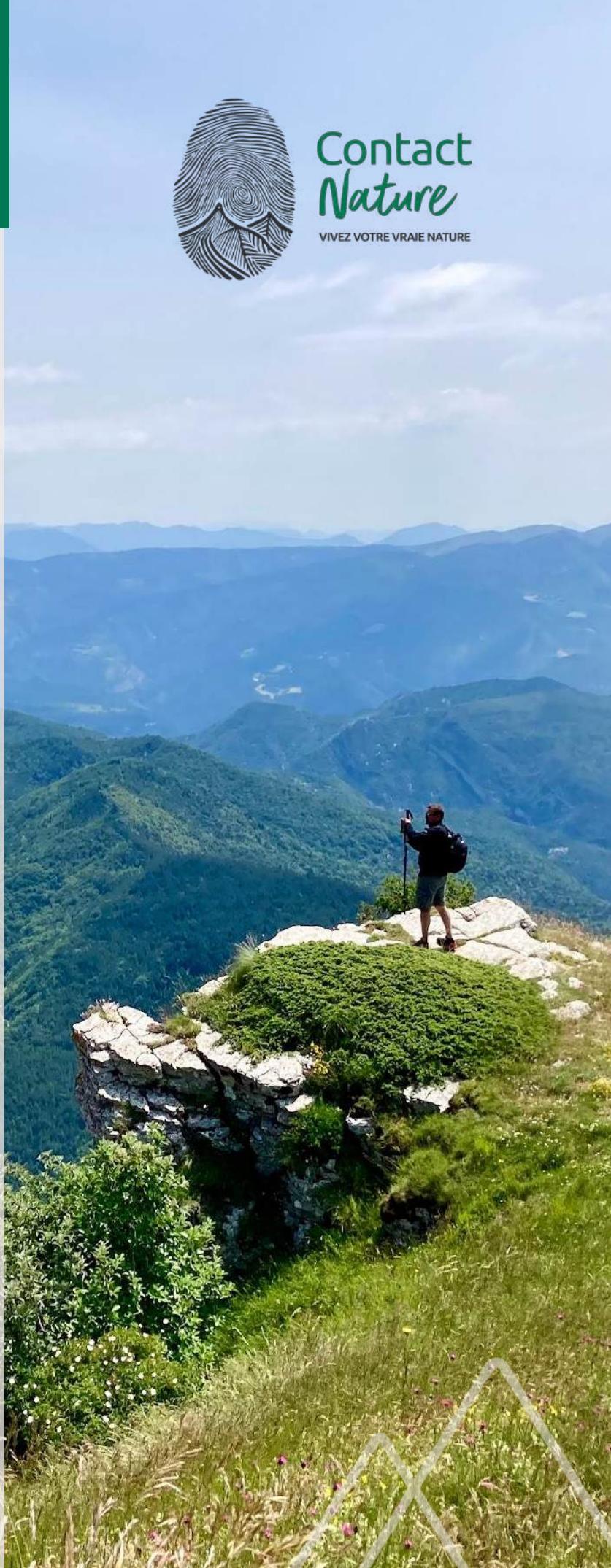
Gîte haut de gamme aux portes  
de la Drôme provençale

## TAILLE DU GROUPE

Minimum 8, maximum 12

## CONTACT

[www.contact-nature.fr](http://www.contact-nature.fr)  
[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)  
04.51.38.00.38



# Retraite Voix et Nature

## I - Présentation

### Et si votre voix devenait un chemin ?

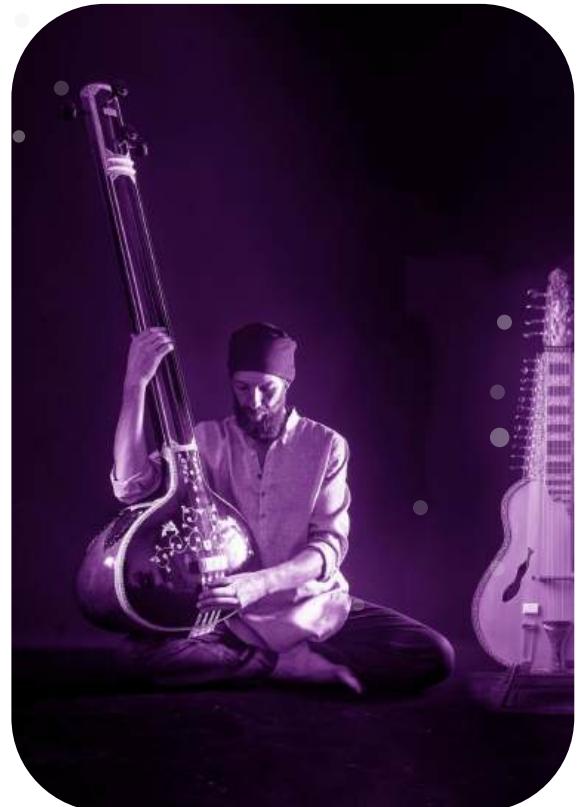
Il y a des voix que l'on n'ose pas faire entendre. Des voix retenues, fatiguées, parfois oubliées. Et puis il y a la voix comme vibration intime, comme souffle vivant, comme lien profond entre le corps, l'émotion, l'esprit et le monde.

Cette retraite est une invitation à se **réapproprier sa voix**, non pas pour performer, mais pour **habiter pleinement son expression**, à travers une alternance subtile entre pratiques vocales, respiration consciente, marche en nature et temps d'intégration.

La transformation naît du mouvement juste entre le dedans et le dehors. Respirer, écouter, chanter, marcher... puis revenir à soi. Ce séjour mêle :

- chant traditionnel indien : une pratique vocale ancienne, dans une approche lente et méditative.
- pratiques corporelles et respiratoires : yoga et pranayama
- randonnée consciente et immersion sensorielle en milieu naturel.

Aucune expérience en chant n'est nécessaire, pratiques simples et accessibles à toutes (s).



**La nature devient un partenaire de pratique : le silence, les sons, la marche, les paysages nourrissent directement le chant.**

- Découvrir la base du chant classique indien : ragas (mélodie) et talas (rythmes)
- Explorer votre voix comme espace de résonance du corps entier
- Développer une présence à la voix grâce à la posture et à la respiration
- Des randonnées immersives par un accompagnateur en montagne diplômé
- Gîte d'exception propice au repos et à l'introspection
- Pension complète avec repas végétariens

La transformation naît du mouvement juste, entre le dedans et le dehors. **Respirer, écouter, chanter, marcher, ...**Laissez-vous envelopper par la magie de la nature et repartez ressourcé, inspiré et prêt à embrasser votre vie avec plus de sérénité.

# Retraite Voix et Nature



Contact  
Nature  
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

## 2 - Programme

### Jour 1 - Se poser et s'ancrer



Arrivée au gîte à 15h. Nous vous accueillerons sur la terrasse ombragée du gîte autour d'un goûter léger.

- Visite du lieu et balade douce aux alentours
- Cercle d'ouverture : intentions et cadre de la pratique
- Première exploration vocale en salle
- Diner : 19h30

Le dhrupad est une forme ancestrale du chant classique indien. Lent et méditatif, il explore la voix comme vibration pure, soutenue par le souffle. Plus qu'un style musical, c'est une voie de présence qui relie le corps, l'écoute et le silence.

### Jour 2 - La science de la vibration

**7h30-9h** - Yoga, pratique posturale, respiratoire et vocale

**9h-10h** - Petit déjeuner

**10-15h** - Randonnée consciente en nature :

- marche
- observation
- pauses sensorielles
- pique-nique



#### Après midi et soirée:

- Temps pour soi, douche et piscine, intégration

- Pratique de chant et exploration des ragas (16h30-18h)

- Relaxation guidée

**19h30** - Le repas est servi et la soirée est libre pour profiter du cadre enchanteur du gîte.

# Retraite Voix et Nature



Contact  
Nature  
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

## 2 - Programme

### Jour 3 - Explorer, marcher, chanter



**7h30-9h** - Yoga, pratique posturale, respiratoire et vocale

**9h-10h** - Petit déjeuner

**10-15h** - Randonnée consciente en nature :

- marche
- observation
- pauses sensorielles
- pique-nique

#### Après midi et soirée:

- Temps pour soi, repos, piscine, intégration
- Pratique de chant et exploration des ragas (16h30-18h)
- Relaxation guidée

**19h30** - Le repas est servi et la soirée est libre pour profiter du cadre enchanteur du gîte.

#### 21h - Concert ouvert

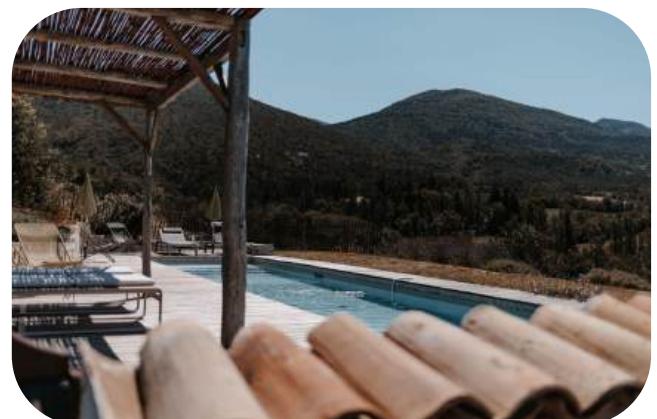
Reno arpente le territoire musical classique indien à travers la voix, le chaturangi, le tempura, l'harmonium et d'autres loopers. Il parcourt au plus près les lignes mélodiques des ragas et leurs reliefs, déposant sur le silence une palette sonore aux nuances subtiles. C'est un moment d'écoute intime et singulier qui est proposé.

### Jour 4 - Intégration et retour

La fin du stage approche ...

- Éveil corporel et pratique vocale
- Petit-déjeuner
- Temps de rangement
- Dernière pratique de chant
- Cercle de clôture et intégration
- Déjeuner tous ensemble

Puis sera venue l'heure de plier bagages et de prendre un dernier temps pour profiter du lieu et des personnes.  
Fin du stage aux alentours de 14h.



# Retraite Voix et Nature

## 3 - Hébergement

Notre gîte de charme « Les Nuits du Taris » est situé en pleine Drôme provençale, au cœur d'un paysage naturel préservé entre montagnes et collines sauvages. Cette ancienne bergerie du 18<sup>e</sup> siècle, restaurée avec authenticité et matériaux nobles, offre une atmosphère à la fois chaleureuse et apaisante, idéale pour se ressourcer et lâcher prise.

Le domaine offre des espaces de vie confortables, une grande piscine panoramique extérieure et trois lieux dédiés aux pratiques : une salle en parquet pour le mouvement et la voix, une salle voûtée propice au recentrage et à l'écoute intérieure, et une vaste terrasse couverte tournée vers les collines.

Un cadre naturel et vibrant, pensé pour le yoga, la marche consciente et le déploiement de la voix, où respiration, corps et paysage entrent en résonance.

La maison dispose de trois types de chambres sélectionnables en option :

- 2 chambres seules avec salle de bain privative,
- 3 chambres partagées avec salle de bain privative pour 7 stagiaires,
- 1 dortoir avec 3 lits

Chaque chambre bénéficie de son intimité et d'un confort soigné, dans un lieu à la fois convivial et calme. Chaque détail - de la décoration à la lumière naturelle - participe à une expérience de séjour authentique, ressourçante et profondément ancrée dans le vivant.

## 4 - Repas

Notre santé et notre état vibratoire démarrent par notre alimentation : tous les repas sont frais et végétariens.

Ils sont adaptés pour équilibrer votre corps aux pratiques méditatives que nous faisons.

Ils n'en conservent pas moins une grande qualité nutritive et gustative. C'est l'art d'une cuisine saine et créative, aux saveurs variées.

Régimes particuliers : nous prévenir mais nous avons l'habitude de travailler sans gluten et sans lactose si besoin.



# Retraite Voix et Nature

## 5 - Accès - Horaire

Rendez-vous est donné à **15h** le premier jour au gîte de **Bourdeaux**.  
Le séjour se terminera aux environs de **14h** le 4ème jour.

### ACCÈS EN VOITURE

Via la D540, à environ 20 minutes de l'autoroute A7  
Depuis Montélimar : ~45 min  
Depuis Valence : ~1h  
Depuis Lyon : ~2h

Le gîte est bien référencé, vous le trouverez facilement sur votre GPS.  
L'adresse complète vous sera communiquée par mail un mois avant votre arrivée.  
Il est possible de laisser votre voiture sur le parking durant toute la durée du séjour.

### COVOITURAGE

Pour l'instauration d'un covoiturage, un groupe WhatsApp sera ouvert le mois précédent le séjour afin de finaliser l'organisation des trajets.

### ARRIVÉE EN TRAIN

La gare la plus proche est la gare de Crest.

#### *Liaisons fréquentes*

- TGV Paris–Valence (environ 2h00)
- TER Lyon–Valence (1h00 env.)
- TER Valence-Crest (40min env.)

À la sortie de la gare de Crest, prenez **la ligne de bus D27** en direction de Bourdeaux. Nous pourrons venir vous chercher au village de Bourdeaux pour vous acheminer jusqu'au lieu du séjour.

**Nous consulter pour cette demande.**

Tous les horaires ici : <https://www.laregionvoustransporte.fr/lignes/d27-crest-bourdeaux>

Autre possibilité, **prendre un taxi** - ATTENTION, pensez à réserver à l'avance.

Taxi du Val de Drôme - 04 75 25 11 11

Taxi de la tour - 07 65 89 62 21

JO taxi - 04 75 21 01 01



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

# Retraite Voix et Nature



Contact  
Nature  
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

## 6 - Enseignant



Reno

Lien d'écoute :  
<https://renodanio.bandcamp.com/>

Vous serez encadrés par Reno Daniaud. Après de nombreuses collaborations dans le spectacle vivant en tant que musicien, comédien et circassien, j'ai rencontré la musique classique indienne qui est devenue depuis ma principale source de création. A travers la culture indienne, c'est également une philosophie de vie que j'applique dans mon quotidien et lors de mes ateliers de transmission et stages. Musique et yoga cohabitent ainsi depuis plus de 25 ans parallèlement à mes immersions régulières au dehors, notamment en montagne.

Grand voyageur, je continue à explorer et à apprendre pour enrichir mes créations et enseignements afin d'offrir l'expérience de la sensorialité à travers l'écoute, le chant et la musique.

## 7 - Formalités du séjour

Durant le séjour, vous devez être en possession des documents suivants : **carte d'identité** en cours de validité et **carte vitale**.

Nous vous conseillons fortement de prendre une **assurance annulation séjour** pour pouvoir être remboursé en cas de pépin :

[https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour"](https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour)  
Europe assistance

Votre accompagnatrice(eur) dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas la petite trousse que vous devez avoir avec vous (quelques pansements, le matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

*Les randonnées ou les cours de pratiques sont adaptés chaque jour en fonction des besoins du groupe, et les thématiques peuvent être modifiées en cas de besoin.*

# Retraite Voix et Nature



Contact  
Nature  
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

## 8 - Niveau de difficulté & pré-requis

Niveau **ESSENTIEL** sur l'échelle de Contact Nature  
= facilement accessible si vous pratiquez une activité régulière.

**Randonnée** : facile, être capable de randonner 3h d'affilée, et pouvoir faire 400m de dénivelé. L'intérêt est de s'immerger dans la nature, il n'y a pas de compétition. La richesse des partages avec le groupe est plus importante que la réussite sportive. Parfait pour découvrir la randonnée en toute sérénité.

**Yoga et chant** : Aucun niveau particulier en yoga ou en chant n'est requis. Les pratiques sont simples, progressives et accessibles à toutes. Ce séjour s'adresse à toute personne curieuse d'explorer sa voix, son souffle et son corps, dans une approche douce, non performative et respectueuse de chacun·e.



## 9 - Equipment

### Les randonnées

- Un petit sac à dos (20 ou 30 L)
- Une tenue de marche appropriée (pantalon souple et veste respirante)
- Chapeau ou casquette, crème solaire et lunettes
- Une gourde
- Une veste imperméable en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussures adaptée pour la marche

### Le Yoga

- Une tenue souple pour pratiquer
- Un tapis (nous en avons en prêt)
- Un plaid ou châle de relaxation
- Un coussin d'assise ou zafou (nous en avons en prêt)
- Un carnet et un stylo pour prendre quelques notes

### Le soir

- Un pull chaud car les températures chutent vite le soir
- Un petit bouquin pour les heures de détente
- Un maillot de bain et une serviette de piscine

# Retraite Voix et Nature

## IO - Tarif

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.  
Prix par personne. Tout compris pour les 3 nuits et 4 jours.

Le premier prix indiqué est celui pour dormir dans le dortoir de 3 lits.

Hors prestations annexes\* (page suivante)

### LE PRIX COMPREND

- L'hébergement dans un éco-gîte pour les 3 nuits / 4 jours
- L'ensemble des repas composés de produits frais et de saison
- Les taxes de séjour
- Les enseignements de Yoga encadré par un professionnel diplômé
- Les enseignements de chant traditionnel
- Les randonnées en pleine nature
- Les ateliers adaptés aux besoins du groupe, les conseils s'agissant de la pratique ou de la santé.

### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation séjour
- Votre matériel de yoga et de randonnée
- L'hébergement en chambre individuelle\*
- Le transport AR
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

### CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion

SIRET 921 620 720 00018

Licence Atout France IM026240001

RCPPro Lycéa FR11-RCE22P00010

Garantie Financière : Groupama 4000718242

# Retraite Voix et Nature



Contact  
Nature  
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

## 10 - Prestations annexes

Vous pouvez choisir une chambre lors de la réservation, en option. Toutes disposent d'une salle de bain privative et de toilettes séparées, garantissant autonomie et confort.

### ★ 2 Chambres seules :

**La Vent du Sud :** Orientée plein Sud, côté patio, cette chambre spacieuse et lumineuse est équipée d'**1 lit de 160 cm**.



**La Petite Mouchette :** Cette chambre cosy, est équipée d'**1 lit de 160 cm**. Ambiance chaleureuse et intime, idéale pour le repos après les sessions de pratique.

### ★ 3 Chambres partagées :

**La Nymphéas :** Chambre aux beaux volumes, dotée d'une mezzanine, conçue pour accueillir jusqu'à 4 personnes. Au rez-de-chaussée : **3 lits simples**. Sur la mezzanine : **1 lit de 140 cm**.

**La Clair de Lune :** Chambre lumineuse et généreuse, destinée à 2 stagiaires, avec terrasse privative. Équipée de 2 lits simples, elle dispose d'une douche à l'italienne et d'une baignoire. Depuis la terrasse, la vue dégagée prolonge les temps de pause, de lecture ou de respiration.

**La Petite Suite :** Suite indépendante organisée sur trois niveaux, pensée pour accueillir jusqu'à 4 stagiaires. Au 1er étage, une chambre avec **1 lit double de 160 cm**.

### ★ Dortoir : La Petite Suite :

Au 2e étage, un espace sous les toits offrant **3 lits simples**, volume clair, boiseries apparentes, atmosphère propice au repos entre deux sessions.

## *Les points forts du séjour*



- + La qualité des cours par un enseignant musicien expérimenté - idéal pour progresser
- + Un gîte en pierre splendide dans un cadre naturel exceptionnel
- + Une pension complète avec des repas végétariens mettant en valeur les acteurs bio & locaux
- + De multiples activités : yoga, randonnée

# Nous contacter



**Alexis Gonzalez**  
**Fondateur de Contact Nature**

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat  
Masseur Kinésithérapeute DE  
Enseignant Yoga

[www.contact-nature.fr](http://www.contact-nature.fr)

[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)

04.51.38.00.38



**Contact  
Nature**

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE