Yoga du froid : week-end d'initiation au Toumo

À la rencontre du froid 3 jours / 2 nuits



Le yoga du foid ou Toumo est une pratique ancestrale consistant à s'exposer volontairement au froid pour en retirer de multiples bienfaits. Il a été rapporté du Tibet par la célèbre exploratrice Alexandra David-Néel.
Alors que ces techniques étaient jadis gardées secrètes et réservées à un très petit nombre, elles se développent aujourd'hui et se démocratisent, en particulier grâce à l'impulsion et aux enseignements de personnes comme Maurice Daubard ou Wim Hof. Du point de vue médical, on connaît les bienfaits de l'exposition au froid, que ce soit dans ses vertus anti-inflammatoires ou pour la stimulation du système immunitaire. Mais, au-delà de ces bienfaits, nous aborderons surtout le froid dans une démarche de connaissance de soi, de rencontre des éléments et de la nature, dans la tradition classique du yoga.
Il s'agit, durant deux jours, de vous faire rencontrer le froid avec (un peu) de théorie et (beaucoup) d'expérimentations, pour ne plus en avoir peur, pour sortir des schémas qui nous brident… pour (peut-être) aller jusqu'à l'apprécier et bénéficier de ses bienfaits.

En savoir + sur le toumo ? Lire l'interview de Vincent, créateur de ce stage

Les plus

- Un séjour en petit groupe pour un encadrement de proximité
- Un camp de base confortable, dans un hameau niché au cœur du plateau du Vercors
- Les repas concoctés avec amour par notre cuisinier à partir de produits locaux, souvent bio !
- L'encadrement par Vincent Henn, accompagnateur en montagne, enseignant en yoga et passionné par le Toumo

Dates

5 au 7 mars 2027

Itinéraire

Le stage yoga du froid est organisé autour de trois types d'activités :
- des**exercices de préparation** avec un travail sur le souffle et des postures pour assouplir le corps et permettre la circulation des énergies,
- des**expositions au froid**: à l'air libre ou dans l'eau des torrents,
- des**périodes de repos** , importantes afin de pouvoir digérer ces expériences fortes.

Le Vercors, massif de moyenne montagne, offre un lieu idéal pour ce genre de rencontre. Nous y trouvons une alternance de plateaux dont celui de Saint-Agnan-en-Vercors, parcouru par la rivière de la Vernaison dont l'eau coule directement depuis la montagne, remplie de son énergie !

J1/ Vendredi

-**Accueil au gîte à partir de 18h** puis repas.
- Présentation du déroulé du stage et premiers éléments théoriques sur le froid et le Toumo.

J2-J3/ Samedi et dimanche

Les journées sont relativement denses avec **6 à 8 heures d'ateliers** :
- assise statique en extérieur,
- randonnée avec exposition au froid, torse nu, en maillot de bain ou T-shirt,
- immersion dans le torrent (avec préparation et retour au calme),
- séance de posture et de respiration en salle,
- apports théoriques en salle.

Ces ateliers sont entrecoupés de collations, de repas et de moments de repos individuels.
Ils sont donnés dans un ordre indicatif qui pourra être modifié pendant le stage par l'encadrant, notamment pour des raisons de météo.

Le stage se termine le dimanche vers 17h.

Transfert A/R depuis et vers la gare de Die possible (en supplément) .

Niveau

1 / 5. Pour personne en bonne santé désireuse d'explorer cette voie particulière du froid. Certains viendront y chercher un moyen d'acquérir les bases pour booster leur système immunitaire, d'autres voudront vivre une expérience forte en communion avec la nature et les éléments.

Prix

380 €
Groupe de 6 à 10 personnes maximum

Compris

- l'hébergement en pension complète en gîte rural sur la base de chambres doubles
- les boissons chaudes (tisanes, thé, café)
- l'encadrement par un Accompagnateur en montagne, enseignant de yoga et spécialiste du Toumo sur l'ensemble du week-end
- le prêt de matériel de yoga (tapis et coussin)

Non compris

- l'assurance assistance – annulation – interruption de séjour
- les boissons et dépenses personnelles
- l'acheminement sur le lieu du stage (en option)
- tout ce qui n'est pas dans "Compris"

Carnet de voyage

Hébergement :
Nous sommes hébergés en gîte rural dans un petit hameau de Saint-Agnan-en-Vercors, à 800 mètres d'altitude. Il nous est entièrement réservé, favorisant les échanges et la convivialité du stage.

Rendez-vous le vendredi à partir de 18h directement au gîte :
L'Oasis du Vercors
Les Chabottes
26420 Saint-Agnan-en-Vercors
Tél : 06 30 58 50 66

Navette A/R possible au départ et vers la gare de Die (à réserver à l'inscription, durée 35 mn) : 30 €

Les chambres sont partagées par deux personnes et la salle de bain est commune.
Les repas végétariens seront pris sur place, préparés par notre cuisinier qui saura vous régaler avec ses plats, réalisés avec des produits locaux et majoritairement bio. Dans la mesure du possible, nous essaierons de respecter vos exigences ou intolérances alimentaires. Merci de nous les communiquer à l'inscription !

Point de vue médical :
Il n'existe pas de contre-indication médicale à la pratique du Toumo. Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas de risque d'attraper un rhume ou une quelconque maladie virale (bien au contraire !).
L'essentiel du stage repose sur des pratiques physiques en extérieur, en hiver, en montagne ; il est donc important d'être en bonne santé physique, sans pour autant exiger une forme athlétique de votre part.

Les personnes ayant des difficultés ou des spécificités médicales sont invitées à **prendre conseil auprès de leur médecin** (qui est le seul à pouvoir juger de leur aptitude à ces pratiques) et à nous le signaler afin de permettre un accompagnement personnalisé.
N'hésitez pas à nous contacter avant votre séjour pour en parler si vous souhaitez des précisions.

Météo :
En hiver, les températures moyennes dans la région sont situées entre 0°C et 5°C mais, comme il est coutume à la montagne, elles peuvent varier de façon assez importante, descendant largement sous les 0°C.
Le temps est souvent ensoleillé, mais il peut également pleuvoir ou neiger ce qui change radicalement le ressenti, tout comme le vent qui est très fréquent dans notre région.
La température de l'eau des rivières, elle, est relativement stable et avoisine les 5°C.

Equipement

Pour la randonnée :
— un sac à dos d'une contenance de 15 à 20 litres, pour vos affaires de la journée lors des randonnées
— des sous-vêtements respirants
— plusieurs couches chaudes superposables (pull, polaire, doudoune...)
— une veste imperméable et respirante type gore-tex
— un pantalon de randonnée et collant thermique
— plusieurs paires de chaussettes chaudes
— un bonnet
— une paire de gants chauds
— une gourde (ou poche à eau, pipette)
— un peu de papier toilette pour les randonnées
— une paire de chaussures de randonnée à tige montante et avec une semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram

Pour la pratique du yoga et du Toumo :
— des vêtements souples pour la pratique des postures de yoga (pantalon de yoga, collant souple, jogging)
— une couverture légère
— un carré en plastique d'environ 1 mètre de côté pour les assises du matin (pour ne pas être directement sur un sol potentiellement mouillé). Une petite bâche, un poncho font très bien l'affaire.
— deux ensembles de maillots de bain (pour ne pas avoir à remettre un maillot mouillé, ce qui n'est pas très agréable…). Pour les filles, préférez les maillots deux pièces.
— des chaussures pouvant aller dans l'eau. L'idéal sont les sandales qui tiennent les pieds tout en laissant passer l'eau et qui permettent à la fois de marcher jusqu'au torrent et de se baigner. On peut également pratiquer pieds nus, mais les rochers peuvent être glissants.

Pharmacie :
Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin ou votre pharmacien contenant : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, ?vos médicaments personnels.

Divers :
— serviette et trousse de toilette
— des chaussons pour se déplacer dans le gîte
— une ou deux spécialités de chez vous à partager avec le groupe !!!
— de la bonne humeur…