

# 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 hoenheimois, 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

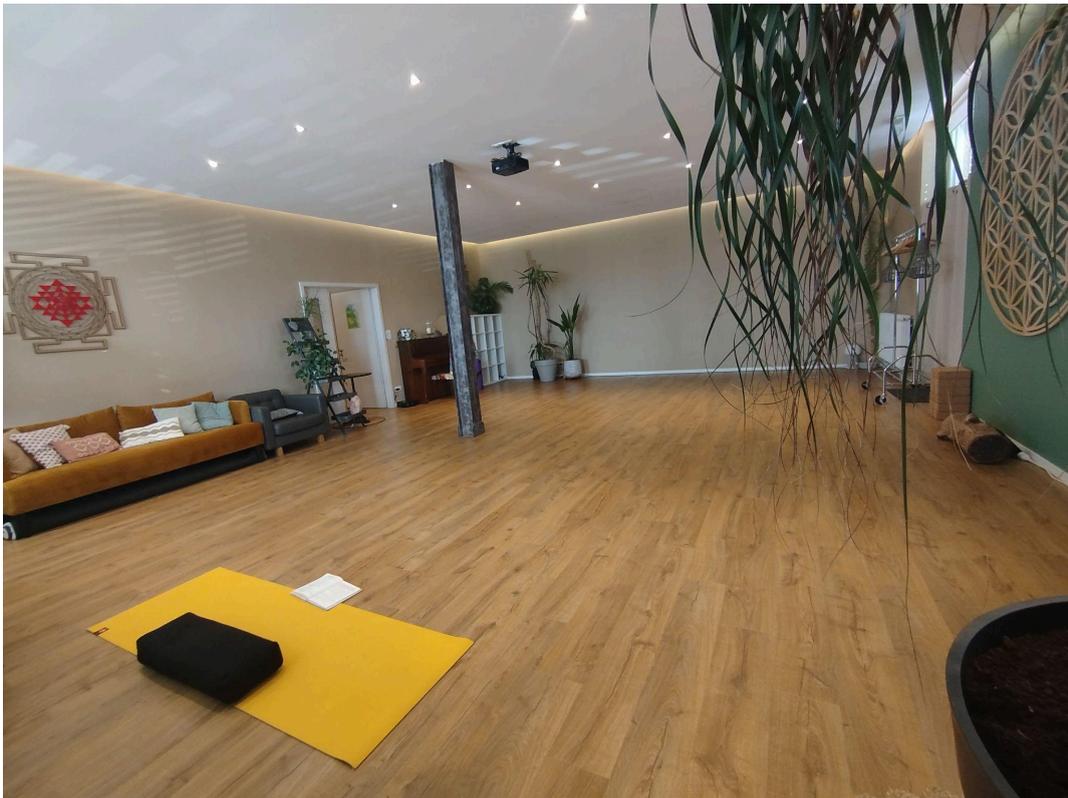
Traverser l'année avec harmonie

❄️ **Dimanche 16 novembre 2025** : L'Art de traverser l'hiver ❄️

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

☀️ **Dimanche 17 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 16 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

## Dimanche 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 15 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

*Avant 2009 j'étais laborantine dans la recherche scientifique, dans la culture de cellules souches et depuis je suis professeure de yoga. Mes explorations se sont façonnées dans la vie. D'une enfance en santé approximative j'ai pris les choses en main à l'adolescence et j'ai eu à cœur d'équilibrer soigneusement le quotidien entre le mouvement, l'alimentation et cultiver un esprit sain.*

*Amoureuse de la nature et en particulier les forêts en montagne, je pratique la randonnée, le trail et le parapente. J'ai longtemps pratiqué la méditation Vipassana puis j'ai découvert le Nidra que j'enseigne depuis 2016. Le Nidra m'apparaît comme une voie précieuse pour retrouver du repos, de la clarté et de la disponibilité intérieure.*

*Pour moi, on ne fonctionne pas de la même façon en été qu'en hiver et c'est pourquoi j'ai porté mon intérêt vers les médecines ancestrales comme l'Ayurveda et la médecine chinoise. C'est naturellement d'une rencontre coup de cœur avec Marjorie que nous sommes devenues de grandes amies et avons eu envie de vous partager ce qui nous porte. Si vous voulez voir ma bio comme un fil temporel alors consultez ma page du site "mon parcours".*



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

**Marjorie, à propos :** <https://www.hizyoga-ayurveda.fr/>



Namaskaram,

Issue du monde de l'hôtellerie-restauration, j'ai porté une chemise blanche pendant plus de 10 ans, métier que j'ai exercé avec passion . Je réalise aujourd'hui qu'il ne m'a jamais vraiment quittée. En essence, je me sens toujours être « à votre service ». Cette école de la vie m'a permis de m'émanciper rapidement, tout en m'offrant un terrain riche d'apprentissage. J'y ai affiné mon rapport à l'être humain, développé ce qui me manquait alors, la sociabilité, j'ai appris à observer avec justesse les besoins de chacun. J'y ai cultivé un sens aiguisé de la logistique, une résilience mentale, une adaptabilité féroce, ainsi qu'une connaissance profonde des produits, de leurs origines et de leur saisonnalité. Autant d'outils qui aujourd'hui accompagnent les personnes croisées sur les chemins du Yoga et de l'Ayurvéda.

Mon histoire personnelle, marquée par un environnement familial complexe, m'a très tôt conduite à chercher à comprendre l'être humain dans toutes ses dimensions. La curiosité est devenue mon moteur : d'abord par le développement personnel, puis la philosophie, les concepts psychologiques dans lesquels j'ai plongé, et finalement la découverte de l'ayurvéda et du Yoga .. qui m'ont fait quitter ma chemise blanche en 2021

Aujourd'hui, je démarre ma troisième année dans l'enseignement du Yoga, et après 4 ans d'études je pratique la médecine Ayurvédique en tant que thérapeute.. Les pratiques yogiques et ayurvédiques rythment mon quotidien. J'aime les expérimenter, jouer avec elles et les adapter à la vie moderne, notamment dans le domaine du sport, qui me passionne tout autant. De la musculation au cyclisme, de la natation à la course à pied, je constate combien le Yoga et l'ayurvéda savent trouver leur place, partout et pour chacun. Ils assurent que nos pratiques soient adaptées à notre individualité et aux fluctuations, à la fois de notre environnement extérieur et de notre univers intérieur.

Mon approche de ces « sciences de la vie » se veut profondément mentale et psychologique. Pour cela, je m'appuie sur les mythes, les chants et les poèmes colorés de la mythologie hindoue, qui me fascinent tant. Ces récits sont, à mes yeux, de magnifiques métaphores, porteuses de sagesses intemporelles. Ils nous invitent à devenir nos propres observateurs, les inspecteurs subtils de nos cheminements mentaux, mais aussi les soignants attentifs de chaque dimension de notre être, qu'elle soit physique, émotionnelle ou psychique.

En somme, mon intention est simple : créer un espace où Yoga et Ayurvéda ne sont pas de simples pratiques, mais des compagnons de route. Des clés précieuses qui nous invitent, jour après jour, à revenir vers l'essentiel, à cultiver l'équilibre et à nous rencontrer nous-mêmes, dans toute la richesse de notre humanité.

**La rencontre avec Jennifer s'est imposée comme une évidence : deux âmes unies par une même quête de sagesse yogique et ayurvédique, animées par le désir d'explorer sans cesse, avec curiosité et passion, les voies de l'équilibre, de la santé et de la paix.**

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