

13-15  
JUN  
2025

VALSAINTES  
(Haute-Provence)



STAGE DE PRINTEMPS  
**YOGA & PRATIQUES  
CRÉATIVES**

Se réapproprier le lien entre le corps et l'esprit  
pour trouver un état de calme et de bien-être

Stéphane, professeur de yoga,  
& Célia, thérapeute transpersonnelle



# PROGRAMME

## *3 jours, 3 temps*

- **Temps 1** : Poser, déposer (son corps, ses pensées)
- **Temps 2** : Ressentir, laisser émerger ce qui est
- **Temps 3** : Rééquilibrer, se réaligner

## *Les activités proposées*

- Pratiques de yoga adaptées aux personnes (postures, respiration, souffles et mudras)
- Intériorisation et concentrations
- Activités créatives, expression de soi
- Rêves éveillés dirigés, travail d'introspection



## *Modalités de participation*

### Hébergement et restauration

**Formule complète** > tarifs et réservation auprès du gîte de l'abbaye de Valsaintes après inscription au stage

 [www.valsaintes.org](http://www.valsaintes.org)



### Coût du stage

**315 € pour les trois jours**

(frais pédagogiques des 2 intervenants, participation à la location de la salle)

## CONTACT



06 04 52 18 74



yogactions@gmail.com



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



Lieu dit Boulinette  
04150 Simiane La Rotonde

