

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



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



Lieu dit Boulinette
04150 Simiane La Rotonde

