

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage en immersion

YOGA & EXPRESSION DE SOI

12-14
JUN
2026

VALSAINTES

(Haute-Provence)

Journée type

- 7h30 – 8h30 : Pratiques d'éveil (Yoga / Do-In)
- 8h30 – 9h30 : Petit-déjeuner
- 9h45 – 12h00 : Pratiques de yoga avec Stéphane (approches posturales et respiratoires)
- 12h30 – 13h00 : Déjeuner
- 13h30 – 14h30 : Pause
- 14h30 – 17h00 : Pratiques d'expression de soi avec Célia (visualisation / dessin, mandala, écriture, expression de ses savoir-faire...)
- 17h00 – 17h30 : Pause
- 17h30 – 18h30 : Pratiques de yoga avec Stéphane (souffles, yoga Nidra & doux)
- 19h15 – 20h15 : Dîner
- 20h30 – 21h30 : Activités du soir (optionnel) : propositions du site de Valsaintes

Modalités pratiques

Stage en immersion

La résidence sur site est demandée pour la durée totale du stage.

Hébergement et restauration

Le gîte de l'abbaye de Valsaintes propose une formule complète hébergement + restauration.

Cuisine végétarienne et vegan, avec des produits sont en grande partie bio et/ou locaux. Tisanes, thé, café, à disposition.



Inscrivez-vous au stage auprès de Stéphane,
puis contactez l'abbaye de Valsaintes pour votre séjour.
Lieu dit BoulINETTE 04150 Simiane La Rotonde
04 92 75 94 19 | info@valsaintes.org
Site Web : www.valsaintes.org

BULLETIN D'INSCRIPTION

Coût du stage

315 € pour les trois jours

(rémunération des 2 intervenants + participation à la location de la salle)

Inscription

NOM : PRENOM :

Mail :

Adresse :

Pratiquant(e) de yoga : oui / non

Commentaires (informations particulières à signaler aux intervenants) :

Modalités de paiement

Versement d'un acompte : 115 €, par **virement de préférence** ou par chèque à l'ordre de *Association Yog'action*

RIB pour les virements :

IBAN - Identifiant international de compte
International Bank Account Number

BIC - Identifiant international de l'établissement
Bank Identifier Code

FR1020041010082595197F02910

PSSTFRPPMAR

NB : un remboursement de l'acompte en cas de désistement pourra être effectué jusqu'au 30 avril 2026. Passé ce délai, l'acompte restera acquis à l'association.

Bulletin à renvoyer par mail à yogactions@gmail.com ou par courrier à :

Association Yog'action – 4 Chemin des hostelleries 04000 Digne-les-Bains

CONTACT



06 04 52 18 74



yogactions@gmail.com



www.yogaction.fr



Lieu dit Boulinette
04150 Simiane La Rotonde