

12-14  
JUN  
2026

VALSAINTES  
(Haute-Provence)



# STAGE IMMERSIF YOGA & EXPRESSION DE SOI

---

Se sentir plus solide et en confiance,  
dans son corps et dans sa vie



Stéphane, professeur de yoga,  
& Célia, art-thérapeute

# PROGRAMME

## 3 jours, 3 temps

- Jour 1 : Poser des bases solides, ses fondations
- Jour 2 : Trouver son équilibre
- Jour 3 : S'ancrer, avancer en confiance

## Les activités proposées

- Pratiques de yoga adaptées aux personnes (postures, respiration, souffles et mudras)
- Intériorisation et concentrations
- Activités créatives : visualisation / dessin, mandala, écriture, expression de ses savoir-faire

## Modalités de participation

Inscrivez-vous au stage auprès de Stéphane, puis contactez directement l'abbaye de Valsaintes pour votre séjour.

## Coût du stage

315 € pour les trois jours  
(rémunération des 2 intervenants  
+ participation à la location de la salle)

Hébergement et restauration en sus  
Abbaye de Valsaintes  
04 92 75 94 19 | [info@valsaintes.org](mailto:info@valsaintes.org)  
Site Web : [www.valsaintes.org](http://www.valsaintes.org)



## CONTACT



06 04 52 18 74



[yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com)



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



Lieu dit Boulinette  
04150 Simiane La Rotonde