

# **Avancer sur le chemin du yoga et faire un pas vers soi.**

**Se ressourcer, se découvrir, partager.**

**Retraite de Yoga du Vendredi 22 mai 2026 17h00 au Dimanche 24 mai 2026 17h**

## **Yoga**

**Je vous accompagnerai pour explorer les trois aspects de l'Être.**

*Vous partirez à la découverte de votre Corps, de votre Souffle et de vos Pensées avec des propositions inspirées par le Natha Yoga, le Kurma Yoga et le Yoga du son.*

*Un atelier yoga des voyelles et un atelier créativité vous seront également proposés. Ces ateliers feront partis de votre chemin vers la connaissance de soi.*

Vous pourrez également profiter de temps libre en solo ou en groupe pour vous ressourcer et partager en profitant du calme et des paysages des Vosges Saônoises.

### **Qui je suis, mon approche**

Yogini et créatrice, j'enseigne le yoga depuis 2018 pour divers publics.

Je me suis formée à différentes approches du yoga :

je suis diplômée en Natha Yoga (FFEY), Kurma Yoga (EYM), Yoga Nidra (selon Satyananda).

Ainsi qu'en Art et Yoga, ce qui me permet de vous proposer des ateliers accès sur la connaissance de soi avec la créativité.

Actuellement, je me forme en anatomie, aux applications thérapeutiques du yoga et en yoga du son.

En parallèle, je continue de suivre les enseignements du Natha Yoga.

**Le yoga que je propose est doux, introspectif, respectueux du corps et imprégné de pensée Indienne.**

### **Les pratiques**

#### **Natha Yoga**

Un Yoga traditionnel introspectif axé sur la tenue des postures, la visualisation et la pratique du pranayama.

#### **Kurma Yoga**

Une approche pour s'installer dans les postures en utilisant des poussées et en respectant les limites de son corps.

#### **Yoga du son**

Combiner son, souffle et mouvement. Jouer avec sa voix pour se découvrir et ressentir l'effet de la vibration sur le corps et glisser vers la méditation.

#### **Yoga Nidra**

Le Yoga Nidra est la relaxation profonde du Yoga. Le participant est invité à se placer entre veille et sommeil ce qui permet une profonde détente et une ouverture aux changements.

### **Le programme**

#### **Vendredi**

17h00 Installation

19h30 Repas

18h00 Ouverture du stage : temps de partage et méditation

21h00 Détente du corps et Yoga Nidra 1h00

#### **Samedi**

8h00 Yoga 45 min

13h00 Repas

19h30 Repas

9h00 Petit déjeuner

15h30 Atelier des Voyelles 1h30

21h00 Méditation et chant de Mantras

11h00 Yoga 1h30

18h00 Yoga 1h00

#### **Dimanche**

8h00 Yoga 45 min

12h30 Repas

16h15 Clôture du stage temps de partage

9h00 Petit déjeuner

14h30 Yoga Nidra 30 min

10h30 Yoga 1h30

15h00 Atelier créativité 1h00

## **Le lieu**

*Cyrielle et Sébastien vous accueilleront dans leur gîte sur les hauteurs de Saint Bresson. Le gîte sera aménagé pour vous offrir un cocon propice au ressourcement et à la pratique du yoga...*

## **Gîte de la Chouette (Saint Bresson 15 min de Luxeuil)**

***Choisissez la formule qui vous convient !***

***Du Vendredi 17h00 au Dimanche 17h00, soit deux journées complètes de Yoga***

**Formule Cocooning : 200€, 180€ jusqu'au 15/03/26.**

Yoga-Couchage en gîte-linge de lit, linge de toilette, linge de cuisine compris.

**Formule Nature : 180€, 160€ jusqu'au 15/03/26.**

Yoga-espace de camping-accès à la cuisine, aux sanitaires et à la salle de bain.

**Formule Liberté : 170€, 150€ jusqu'au 15/03/26.**

Yoga-accès à la cuisine et aux sanitaires.

## **Inscriptions jusqu'au 11/04/26. Six participants.**

Couchages : 1 chambre avec 3 lits simples. 1 chambre avec 1 lit 2 places et 1 lit simple.

## **Les repas**

Petits déjeuners et boissons chaudes sont compris dans le prix du stage pour tous.

Les repas du midi et du soir se feront sous la forme de repas partagés : chacun apporte de quoi manger en ayant l'intention de faire découvrir une entrée, un plat, un dessert qu'il apprécie...

*Un groupe WhatsApp sera créé 1 mois avant le stage pour commencer à faire connaissance et partager les derniers détails d'organisation (notamment pour les repas).*

## **Paiement**

Acompte 80€ pour valider votre inscription, solde à régler à votre arrivée.

En cas d'annulation à l'initiative du stagiaire, l'acompte est encaissé.

En cas d'annulation par l'organisatrice ou le lieu, vous êtes intégralement remboursé.

**Pour vous inscrire, pour vous renseigner, contactez moi**

**SMS 06 51 26 37 59**

**ou mail [contact@lespossibles-yogacrea.org](mailto:contact@lespossibles-yogacrea.org)**