



STAGE de YOGA EN NORMANDIE (27160)

Du Jeudi 29 octobre, 16h au Dimanche 1^{er} novembre 2026, 15h

DETOX, GESTE MEDITATIF, RECONNEXION

« Le Yoga est la cessation des fluctuations du mental », Patanjali, Yoga Sutras de, I, 2.

La saison d'Automne est une période favorable au **RETOUR A SOI**, pour **apaiser corps et esprit**, et **les nourrir de l'ESSENTIEL**. A l'image de la Nature qui préserve son Energie en vue de l'Hiver, l'automne est la saison idéale pour **purifier l'organisme (TAPAS)** et se recentrer (**DHARANA, DHYANA**).

En harmonie avec les Vibrations de cette saison, je vous propose d'expérimenter une **immersion** au cœur d'un **espace naturel préservé, à 7 km de Verneuil-sur-Avre**, propice à l'introspection et à la réflexion. Nous y pratiquerons en **yourte chauffée au bord de l'eau**, au confort chaleureux et boisé !

Durant **cette transition douce et réconfortante**, nous explorerons de **nouveaux chemins de Pratique : marche et gestes méditatifs, mouvements doux réalisés en Pleine Conscience, Pratique de longévité taoïste**. Chaque participant.e y aura le Temps et l'Espace nécessaires pour se reconnecter et un massage individuel lui sera offert, dans un espace sécurisé et bienveillant.

Préparés en Karma Yoga, les repas y seront basés sur une **alimentation d'inspiration taoïste**, privilégiant les céréales douces (riz, quinoa) et les assaisonnements réchauffants (miso, sésame grillé, tamari), **revitalisante et détoxifiante, soutenant l'énergie vitale**.



Nombre de places limité - Inscription auprès d'Emmanuelle : 07 82 68 68 11

Pour l'ensemble du séjour : hébergement + repas+ un massage inclus :

Chambre à 2 : 236 € /pers, Solo : 263 €, Solo avec SBB privative : 278 €

+ Organisation et Animation : 140 €



Votre intervenante : Emmanuelle

C'est en 2002 que la vie met sur mon chemin la pratique du *Hatha-Yoga*. Cette discipline psycho-corporelle, issue des pratiques des anciens *Rishis* (sages) de l'Inde antique, m'apporte un calme et un retour à soi qui, dans ma vie d'alors, m'étaient inconnus. Le Yoga change aussi ma vision de la Vie et m'amène, quelques années plus tard, à suivre un cycle de formation de 4 ans auprès de l'**Ecole André Van Lysebeth**. Depuis 2012, je propose

des cours de Yoga doux, adaptés à tous, où j'ai à Cœur que chacun.e se sente à l'aise dans sa pratique et dans sa Vie, toujours conscient.e de ce qui est Ici et Maintenant, dans la Bienveillance envers soi-même et le monde qui nous entoure.



Votre masseur : Boris

Riche d'une expérience de 13 ans, je suis masseur professionnel à domicile. Depuis ma découverte de cet art subtil qu'est le massage, je me suis formé et pratique une diversité de techniques venues des quatre coins de la planète, permettant ainsi à mes clients de voyager par les sens, sans quitter leur chez-soi ! ☺

J'interviens également régulièrement dans des stages de Yoga ou de bien-être, et suis moi-même pratiquant de Yoga Ashtanga depuis de nombreuses années.

Animé d'une passion pour mon métier, mon objectif premier est d'assurer des **soins sur mesure, adaptés à chaque individu**, afin de garantir **une expérience de détente et de présence**.

Je serai heureux de vous faire découvrir durant ce stage **le massage que vous aurez choisi**: californien, deep tissues, suédois, balinaï, lomi-lomi, ayurvédiques : shirothampi ou abhyanga, massage assis,.... <https://www.au-coeur-du-toucher.fr/>



Les massages seront réalisés dans un espace sécurisé et bienveillant, dans une yourte chauffée, aménagée par mes soins.

« Nous devons faire de chaque instant le plus merveilleux instant qui soit et, pour y arriver, il nous faut arrêter : arrêter de courir après l'avenir, de nous préoccuper du passé. Vous êtes libre. Vous êtes vivant. Ouvrez les yeux et appréciez autour de vous la beauté du soleil et du ciel. »,
Thich Nhat Hanh in La Plénitude de l'instant.