



STAGE de YOGA EN NORMANDIE (27)

Du Vendredi 26 au Dimanche 28 juin 2026

YOGA DE LA JOIE !

*« C'est parce que la souffrance est impermanente que nous pouvons la transformer.
C'est parce que le bonheur est impermanent qu'il faut le nourrir. »*, Thich Nhat Hanh

La Joie en Yoga n'est pas juste une émotion passagère (le plaisir). C'est un état profond que l'on appelle *Santosha* (le contentement), ou *Ananda* (la Félicité).

Durant ce **stage en immersion** je vous propose d'expérimenter des **Pratiques dynamisantes pour ouvrir l'espace du Cœur, favoriser la Joie profonde, l'écoute et le lien à vous-mêmes, aux autres et à votre environnement.**

Cette année, nous pratiquerons **dans une yourte au bord de l'eau**, et partirons ensemble explorer de nouveaux territoires pour laisser cette Joie profonde vibrer en nous. Des pratiques seront proposées en extérieur si le temps le permet.

Thomas nous accueillera dans son Havre de Paix, à **7 km de Verneuil-sur-Avre**, sur un **domaine de 24 hectares, parsemé d'étangs**. Chaque chambre est équipée d'une **literie de qualité « hôtellerie »**, et dispose de tout le confort pour vous assurer un séjour paisible et ressourçant. Et **Caroline, cheffe en cuisine végétale, spécialiste en nutrition**, nous concoctera de délicieux **repas végétariens, équilibrés et pleins de Vitalité !**

Début du stage : Vendredi à 16 h (accueil possible à partir de 14 h) - **Fin du stage : Dimanche à 16 h**



Pension complète (hébergement + repas) :

Chambre à 2 : 180 € /pers, Yourte 4 pers : 150 € /pers,

Solo : 200 €, Solo avec SDB privative : 220 €

+ Organisation et Pédagogie : 140 €

Renseignements et inscription :

Emmanuelle : 07 82 68 68 11

Nombre de places limité



Votre hôte : Thomas

En quête de bonheur et de sens, j'ai décidé d'ouvrir ce nouveau lieu d'accueil et de rencontres en 2024. De formation initiale Ecole Supérieure de Commerce et master Sciences Politiques, je suis également féru de la spiritualité du Vedanta et du Shivaïsme cachemirien. Après plus de 20 années de cheminement et d'expérimentations, j'ai maintenant à Cœur de partager les fruits de mon évolution intérieure, et de participer à une transformation collective, en redonnant Vie à ce très beau domaine, et en diffusant depuis 2018 mes écrits sur la non-dualité. Instructeur en MBSR (**Réduction du stress basée sur la pleine conscience**), je guide également ici chaque mois les **Danses de la Paix** : danses en cercle et chants sacrés issus de toutes les traditions. Je suis ravi de vous accueillir pour ce stage, et de partager mes passions avec vous.



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. Formée à l'**Institut de Yoga Thérapie du Dr Lionel Coudron**, j'anime également depuis un an des ateliers de **Yoga du Rire**.

Votre cuisinière : Caroline



Certifiée en alimentation végétale et vivante, je suis passionnée de cuisine depuis toujours. J'explore une cuisine végétale créative, sensorielle et gourmande. **Formée en alimentation vivante et en Nutrition Santé à l'école lescrawquantes**, je propose des assiettes équilibrées, hautes en couleurs et en saveurs, et pleines de Vitalité, élaborées dans le respect des Humains et de la Nature. Actuellement en formation de **Praticienne en nutrition préventive et holistique**, ma cuisine est à la fois intuitive, poétique, joyeuse et consciente. Je serai ravie durant ce stage de vous présenter les qualités nutritives de mes préparations.



Programme *

Vendredi : Si vous souhaitez profiter du lieu et vous installer tranquillement avant le début du stage, vous avez la **possibilité d'arriver dès 14h.**

16h : Temps d'accueil et Espace de parole, prise de contact entre participant.es.

17h : Pratique

19h : dîner **20h30 :** *Yoga Nidra* (méditation d'intention)

Samedi :

7h30 : Eveil corporel – Temps de méditation et Intention pour cette journée

Nettoyages (*Jala Neti* et *Gandouch*)

8h30 : petit déjeuner

9h30-12h : Pratiques

12h30 : déjeuner

13h30 : Temps libre

15h : Pratiques

17h30 : Temps libre

19h : dîner

20h30 : *Surprise !*



Dimanche :

7h : Eveil corporel – Temps de méditation et Intention pour cette journée
- Nettoyages

8h : petit déjeuner

9h-12h : Pratiques

12h30 : déjeuner

14h : Pratiques et Cercle de fin de stage

*Ce programme pourra être modifié en fonction du groupe, des conditions météo, et de l'inspiration de l'animatrice ! ☺☀☺