

29 et 30 Août 2026
YOGA de l'Énergie
à St Jean de Duras (47)



Pour ce **week-end estival**, nous vous proposons une immersion de deux jours autour du yoga, dans une ancienne grange **au cœur de la nature**.

Ce stage est ouvert à tou.te.s, débutant.e.s comme expérimenté.e.s.

Prendre ce temps, c'est s'offrir une parenthèse pour ralentir, se reconnecter à soi, retrouver de la **vitalité**, cultiver une **présence** plus stable et un **ancrage** plus profond.

Le yoga invite à un véritable voyage intérieur, à l'écoute des sensations, du souffle et du mouvement. À travers les postures, la respiration et des temps de relaxation, nous explorerons comment **réveiller la vitalité du corps tout en apaisant le mental**.

Cette pratique permet de se recentrer, de relâcher les tensions et de s'installer dans une sensation de solidité et d'équilibre.

Tout au long du week-end, nous alternerons des moments dynamiques pour stimuler l'énergie et des temps plus doux pour intégrer, ralentir et approfondir l'ancrage.

Au-delà des pratiques, ce week-end est aussi une **expérience de partage**. Le repas du soir sera un temps privilégié pour se retrouver, échanger et expérimenter une autre manière de manger : plus attentive aux saveurs, aux sensations...

Les intervenantes, expérimentées et passionnées, accompagnent ce processus avec bienveillance et qualité d'écoute.

Fanny Chastrusse est enseignante de yoga de l'Énergie E.F.Y.S.O. et en formation continue. Elle pratique et transmet le yoga et la méditation depuis plus de 25 ans.

Pascale Bernège est cuisinière végétarienne depuis plus de 25 ans. Elle propose une cuisine bio, locale et faite maison, en lien avec les saisons et le vivant.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Dates** : du samedi 29 août (15h) au dimanche 30 août 2026 (12h30)
- **Lieu** : Hameau de l'Orme, Saint Jean de Duras (47120)
- **Groupe** : 12 participant.e.s maximum
- **Tarif** : 75€ (incluant les pratiques + le repas du soir)
- **Adhésion association Être Là** : 10€
- **Arrhes** : 30€ à l'inscription
- **Repas** : végétariens, bio, faits maison
- **Hébergement** : Camping (7€) ou lit sur place possible en dortoir, caravane (20€) ou en roulotte (42€)

BULLETIN D'INSCRIPTION à remplir

Stage Yoga - 29 & 30 août 2026

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Pratiquez-vous déjà le yoga ?

Particularités de santé :

Tarif : 75€

Adhésion association pour 2025/2026 : Oui / Non (+10€)

Hébergement :

Camping ou lit

Extérieur

Je ne sais pas encore

Arrhes versés (30€) :

Chèque (ordre association être là)

Espèces

Virement (FR76 1090 7002 8926 1216 2308 190 CCBPFRPPBDX)

Assurance : les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou de maladie survenus durant leur séjour, ainsi que de la perte, vol ou détérioration d'objets personnels. N'oubliez pas de vérifier avant votre départ, la validité de votre assurance «responsabilité civile».



Date :

Signature :

<https://yoga.etre-la.fr/> asso.etre-la@gmail.com tel : 06 65 91 83 68