

5 et 6 Septembre 2026  
**YOGA & ÉCRITURE**  
à St Jean de Duras (47)



Pour ce **week-end estival**, nous vous proposons une immersion de deux jours mêlant yoga et écriture, dans une ancienne grange et dans la nature environnante.

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, habiter pleinement son corps et explorer ce qui veut s'écrire à ce moment là, d'après nos perceptions, nos sentiments et notre histoire.

Le yoga nous invite à un voyage intérieur, à l'écoute des sensations et du souffle. À travers les postures et la respiration, il permet d'apaiser le mental, de relâcher les tensions et de revenir dans le corps avec plus de stabilité et de clarté.

L'écriture quant à elle, ouvre un autre espace d'exploration : celui des souvenirs, des émotions et de l'imaginaire. À partir de propositions simples et accessibles, elle permet de laisser émerger une expression personnelle en jouant avec les mots, les sons et la contrainte. Écrire constitue aussi un prolongement de la pratique corporelle, une façon de donner forme à ce qui se vit, se ressent, se traverse.

Ces deux pratiques se complètent et dialoguent ! Ensemble, elles ouvrent un **espace d'écoute de soi et d'élan créatif**.

Au-delà des pratiques, ce week-end est aussi un moment de partage autour des repas, des pauses, de la vaisselle... autant d'expériences pour nourrir le lien à soi et aux autres.

Les intervenantes, expérimenté.es et passionné.es, 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.

**Emmanuel Commenges** est auteur-compositeur-interprète, artiste et musicien. Diplômé de lettres modernes, il est auteur de textes poétiques, spectacle et chansons. Il anime des ateliers d'écriture avec différents publics.

**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 5 septembre (9h30) au dimanche 6 septembre 2026 (18h)
- **Lieu** : Hameau de l'Orme, Saint Jean de Duras (47120)
- **Groupe** : 12 participant.e.s maximum
- **Tarif** : 150€ (incluant les pratiques + 2 repas de midi)
- **Adhésion association Être Là** : 10€
- **Arrhes** : 50€ 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 & Écriture - 5 & 6 septembre 2026

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Pratiquez-vous déjà le yoga ?

Avez vous déjà une pratique de l'écriture ?

Particularités de santé :

Tarif : 150€

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

Hébergement :

Camping ou lit

Extérieur

Je ne sais pas encore

Arrhes versés (50€) :

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