

STAGE DE PRINTEMPS

YOGA & PRATIQUES CRÉATIVES

Se réapproprier le lien
entre le corps et l'esprit
pour trouver un état de calme
et de bien-être

**13-15
JUN
2025**
VALSAINTES
(Haute-Provence)



*Stéphane, professeur de yoga,
& Célia, thérapeute transpersonnelle*

Détail des activités par jour

❖ JOUR 1 : SE POSER, DÉPOSER

10h – 12h : Pratiques de Yoga avec Stéphane

- Pranayama
- Relaxation
- Assise / souffles
- Allongé / respiration

12h30 – 13h30 : Déjeuner

13h30 – 15h30 : Pause

15h30 – 18h30 : Pratiques de l'après-midi avec Célia

- Présentations mutuelles
- Pratiques de mise en mouvement : voix, corps
- Exercices ludiques

19h – 20h : Dîner

20h15 – 21h : Activités du soir (optionnel)

Activités proposées par le site de Valsaintes

❖ JOUR 2 : SE RECONNECTER, LAISSER ÉMERGER

7h30 – 8h30 : Pratiques d'éveil

Yoga / Do-In

8h30 – 9h30 : Petit-déjeuner

9h45 – 12h : Pratiques de Yoga avec Stéphane

- Asana
- Pranayama
- Mudras

12h30 – 13h30 : Déjeuner

13h30 – 15h30 : Pause

15h30 – 18h30 : Pratiques de l'après-midi avec Célia

- Rêve éveillé dirigé selon un scénario prédéfini
- Peinture spontanée sur une scène / une émotion du rêve éveillé, transformation de la peinture

19h – 20h : Dîner

20h15 – 21h : Activités du soir (optionnel)

Activités proposées par le site de Valsaintes

❖ JOUR 3 : RÉEQUILIBRER, SE RÉALIGNER

7h30 – 8h30 : Pratiques d'éveil

Yoga / Do-In

8h30 – 9h30 : Petit-déjeuner

9h45 – 12h : Pratiques de Yoga avec Stéphane

- Une posture et un souffle pour chacun des chakras de base :
 - chakra de la base,
 - chakra du cœur,
 - chakra du front.

12h30 – 13h30 : Déjeuner

13h30 – 14h30 : Pause

14h30 – 17h00 : Pratiques de l'après-midi avec Célia

- Petite relaxation
- Écriture automatique autour du thème de l'identité
- Collage pour former une image composite de soi / du Soi

17h30 : Fin du stage