



Stage « Yoga et pratiques créatives » 12-13-14 juin 2026, Abbaye de Valsaintes (04)

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

* Bulletin d'inscription *

Frais d'enseignement et participation à la location de salle

315 €, prix forfaitaire pour les trois jours, comprenant :

- les frais pédagogiques pour les deux intervenants, Stéphane Anselmino et Célia Frutozo ;
- la participation à la location de la salle.

Hébergement et restauration

Stage en immersion. La résidence sur site est demandée pour la durée totale du stage.
Le gîte de l'abbaye de Valsaintes propose une **formule complète hébergement + restauration**.

Hébergement

Différents types de logements sont proposés, correspondant à **plusieurs possibilités de tarifs** :

- 2 dortoirs avec toilette et douche sur le palier (1 dortoir de 8 places + 1 dortoir de 6 places) ;
- 2 chambres doubles (ou individuelles) avec toilette et douche sur le palier ;
- 5 chambres doubles (ou individuelles) avec toilette et douche privées ;
- 1 chambre individuelle mansardée (basse de plafond) avec toilette et douche privée).

(compter pour les 3 jours un **minimum de 180 € en pension complète en formule dortoir**).

- ⇒ **Réservez votre hébergement directement au gîte (<https://www.valsaintes.org/>),
une fois votre inscription au stage effectuée.**

Les tarifs comprennent les draps et le ménage de fin de séjour.

Restauration en pension complète

Tisanes, thé, café, à disposition.

Les produits sont en grande partie bio et/ou locaux. L'équipe cuisine végétarien et vegan.

Journée type

- 7h30 – 8h30 : Pratiques d'éveil (Yoga / Do-In)
- 8h30 – 9h30 : Petit-déjeuner
- 9h45 – 12h45 : Pratiques de Yoga avec Stéphane
Postures, travail sur le souffle, mudra, yoga du son...
- 13h00 – 13h30 : Déjeuner
- 13h30 – 15h30 : Pause
- 15h30 – 18h30 : Pratiques de l'après-midi avec Célia
Expression de soi au travers différents outils : rêve éveillé, peinture, écriture, collage...
- 19h – 20h : Dîner
- 20h15 – 21h : Activités du soir (optionnel) : propositions du site de Valsaintes

Inscription au stage « Yoga et pratiques créatives » 2026

du vendredi 12 Juin (10h) au dimanche 14 juin (17h)
Valsaintes (Haute-Provence)

NOM : PRENOM :

Mail :

Adresse :

.....

Pratiquant(e) de yoga : oui / non

Commentaires (informations particulières à signaler aux intervenants) :

.....

.....

.....

Modalités de paiement

Versement d'un acompte : 115 €, par **virement de préférence** ou par chèque à l'ordre de
Association YOG'ACTION

IBAN - Identifiant international de compte <small>International Bank Account Number</small>	BIC - Identifiant international de l'établissement <small>Bank Identifier Code</small>
FR1020041010082595197F02910	PSSTFRPPMAR

RIB pour les virements

NB : un remboursement de l'acompte en cas de désistement pourra être effectué jusqu'au 30 avril 2026. Passé ce délai, l'acompte restera acquis à l'Association.

Accès et modalités de transport

Abbaye de Valsaintes

Lieu dit Boulinette

04150 Simiane La Rotonde

Tél. 04 92 75 94 19

Contact mél ; info@valsaintes.org / Site Internet : <https://www.valsaintes.org/>

Parking gratuit.

La liste des participants vous sera communiquée début mai pour organiser d'éventuels co-voiturages.

.....

⇒ Bulletin à renvoyer par mail à yogactions@gmail.com ou par courrier à :
Association Yog'action - 24 rue Farjon 13001 Marseille

.....