



YOGA - COACHING - HYPNOSE

ABORDER 2026 AVEC CLARTÉ ET CONFIANCE



YOGA – PRANAYAMA – MEDITATION

4 pratiques complètes. La pratique est dynamique le matin et douce en fin de journée pour tous niveaux. Chaque pratique comprend un temps dédié aux asanas (postures) au pranayama (techniques de respiration) et à la méditation. Un programme équilibré et progressif pour se retrouver et se ressourcer. Débutants bienvenus.

ATELIERS DE COACHING

2 ateliers vous permettront de faire le point sur vos priorités, de redéfinir ce qui a du sens pour vous et de clarifier vos aspirations profondes, pour vivre une année 2025 plus alignée et épanouissante.

HYPNOSE

L'hypnose apporte une dimension créative et libératrice à la pratique du yoga. Chaque soir, je vous guide dans un voyage au cours duquel vous entrez en contact avec vos ressources, vous libérez les tensions et vous vous reconnectez à votre potentiel.

GONG BATH & DETENTE DIVINE

1 soirée bercée par les bols tibétains et le Gong...

Le programme inclut des espaces de temps libres pour se détendre.

Marche en silence dans la nature, temps pour lire, pour échanger au coin du feu...



TARIF : 495 € / PERSONNE

DATES

Arrivée le vendredi à partir de 16h30 – 1^{ère} pratique à 17h30

Départ le dimanche après le déjeuner – dernière pratique le dimanche matin

INCLUS

4 pratiques de Yoga avec asanas, pranayama, méditation

2 voyages hypnotiques pour renforcer sa confiance et son estime de soi

2 ateliers de coaching « Mon année 2026 » vivre plus alignée et épanouie

Hébergement 3 jours / 2 nuits en chambre partagée à 2 ou 3.

Draps en lin et le linge de toilettes fournis. Gel douche et sèche-cheveux dans les SDB.

Pension complète. Repas organiques, de saison et préparés avec amour par Nicolas.

Transfert en voiture possible entre la gare de Nogent-Le-Rotrou jusqu'à la Maison, A / R.

NON INCLUS

Transport (billets de train pour Nogent-Le-Rotrou à partir de 27€ depuis Paris).





PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI

Arrivée à partir de 16h30.

17h30 - 19h30 Pratique restorative & session hypnose

19h45 Dîner

SAMEDI

08h00 Collation en silence (libre)

08h30 – 10h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation

11h00– 12h30 Brunch

12h30– 16h00 Temps libre pour se reposer, marcher, lire, ...

16h00 – 17h30 Atelier de coaching « Mon année 2026 » partie 1/2

17h30 – 19h30 Pratique restorative & session hypnose

19h45 Dîner

DIMANCHE

08h00 Collation en silence (libre)

08h30 – 10h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation

10h45– 12h00 Brunch

12h15 – 13h30 Atelier de coaching « Mon année 2026 » partie 2/2

13h45 Départ libre





REGLEMENT

Acompte de 240€ pour bloquer la réservation. Cet acompte est non remboursable.
Paiement du solde de 255€ avant le 10 janvier 2026.
Les réservations faites au-delà du 10 janvier 2026 sont à régler en totalité à la réservation.

Règlement par virement bancaire IBAN : FR76 3000 4007 6000 0037 7614 892

ANNULATIONS

En cas d'annulation de mon fait, 100% du montant vous sera remboursé.
En cas d'annulation du fait de du lieu je propose alors de rembourser les montants versés au fur et à mesure de mes possibilités avec une retenue de 20% ou un avoir sans date limite de validité pour une prochaine retraite.

Je n'endosse pas la responsabilité des annulations, changements ou retards causés par les troubles civils, les catastrophes naturelles, les accidents ou tout autre événement hors de mon contrôle. La même règle s'applique aux blessures et aux maladies des participants.

INFOS & INSCRIPTIONS

stephanie.mathieu@hotmail.fr – www.stephaniemathieu-laurens.com

Martin & Nicolas nous accueillent @lamaisonvivante

