



STAGE d'AUTOMNE

20 – 22 Nov. 2026

Un stage qui allie **yoga**, **pranayama**, **méditation**,
et 2 voyages **hypnotiques**.

Un week-end comme un voyage vers soi pour explorer
l'équilibre entre mouvement et lenteur, entre création et
méditation, entre son et silence.



YOGA – PRANAYAMA – MEDITATION

Les pratiques sont dynamiques le matin et douces en fin de journée, accessibles à tous. L'accent est mis sur la construction, la compréhension et l'expérience corporelle de l'ancrage, des alignements, de la fluidité dans le mouvement, du lâcher-prise, de l'intuition... Un parcours équilibré et progressif pour se retrouver et se ressourcer.

VOYAGE HYPNOTIQUE

L'hypnose apporte une dimension créative et libératrice à la pratique du yoga. J'invite des visualisations dans les postures et j'associe aussi l'hypnose à la respiration et aux mouvements. En fin de séance, je vous guide dans un voyage au cours duquel vous entrez en contact avec vos ressources, vous libérez les tensions et vous redécouvrez votre valeur personnelle.





CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

- ✓ Relâcher les tensions physiques et mentales
- ✓ Découvrir ou approfondir votre pratique à votre rythme
- ✓ Vous reconnecter à votre créativité naturelle, stimuler votre intuition, oser !
- ✓ Explorer de nouvelles dimensions de vous-même
- ✓ Partager une aventure humaine dans un petit groupe bienveillant
- ✓ Vous régaler du matin au soir ;)

CE QU'ELLES EN DISENT...

« J'ai eu la chance de faire 2 stages avec Stéphanie. A chaque fois elle a ce petit truc qui transforme quelques jours de break en une expérience profonde et extrêmement ressourçante. Outre ses talents indéniables de prof, on apprend beaucoup de son humilité et de son ouverture aux autres. » ~ Brigitte C.

« Un stage avec Stéphanie : que du bonheur du lever au coucher du soleil et même au-delà ! Non seulement sa pratique est à la fois exigeante, subtile et attentive à tous mais en plus elle a un vrai talent pour créer une atmosphère de joie, d'amitié et de partage. » ~ Claire J.

« Totalement débutante en Yoga, j'ai gagné en souplesse et retrouvé les sensations de mon corps en une semaine ! Stéphanie a su s'adapter à mon niveau, attentive, bienveillante, à l'écoute. Son enseignement est intelligent, simple et accessible. » ~ Isabelle P.



505 € / PERSONNE en chambre partagée

- **4 pratiques de Yoga** avec asanas, pranayama, méditation et voyage hypnotique
- **Hébergement 3 jours / 2 nuits** en chambre partagée à 2 ou 3.
1 Chambre seule selon disponibilité à 595€.
- **Pension complète**
Repas organiques, de saison et préparés avec amour par Nicolas.
- **Transfert** entre la gare de Nogent-Le-Rotrou jusqu'à la Maison, A / R.

NON INCLUS Transport (train pour Nogent-Le-Rotrou à partir de Paris Montparnasse).

Massage Thaï ou massage aux huiles en option sur demande.





PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI

17h30 Arrivée à partir de 16h30.
19h45 Pratique restorative & session hypnose
Dîner

SAMEDI

08h00 Collation en silence (libre)
08h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation
11h00 Brunch
12h30 Temps libre pour se reposer, marcher, lire, ...
16h00 Atelier
17h30 Pratique restorative & session hypnose
20h00 Dîner

DIMANCHE

08h00 Collation en silence (libre)
08h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation
10h45 Brunch
13h00 Cercle de fermeture
13h45 Départ libre





REGLEMENT

Acompte de 255€ pour bloquer la réservation. Cet acompte est non remboursable.

Païement du **solde de 250€ avant le 1 novembre 2026.**

Les réservations faites au-delà du 1 novembre 2026 sont à régler en totalité à la réservation.

Règlement par virement bancaire

RIB : 30004 00760 00003776148 92

IBAN : FR76 3000 4007 6000 0037 7614 892

BIC : BNPAFRPPXXX

ANNULATIONS

En cas d'annulation de mon fait, 100% du montant vous sera remboursé.

En cas d'annulation du fait de du lieu je vous rembourse les montants versés au fur et à mesure de mes possibilités 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 @lamai sonvivante

