



YOGA & CHANT

09 – 11 Oct. 2026



*Ariana Vafadari, Compositrice
Mezzo-soprano, Guérisseuse*

ARIANA & STÉPHANIE

*A 1h de Paris, dans un magnifique moulin
niché dans un parc arboré de 2,5 hectares
vivez une expérience qui libère le corps,
apaise l'esprit et ouvre le cœur,
autour du yoga et du chant.*



*Stéphanie Mathieu, Professeure de
Yoga, Coach, Hypnothérapeute*

YOGA – PRANAYAMA – MEDITATION

Les pratiques guidées par Stéphanie sont dynamiques le matin et douces en fin de journée, accessibles à tous. Depuis près de 10 ans, son enseignement joyeux et attentif se concentre sur la compréhension et l'expérience corporelle de l'ancrage, de la respiration, des alignements, de la fluidité dans le mouvement, du lâcher-prise, de l'intuition... Ce stage est conçu comme un voyage exploratoire pour se retrouver et se ressourcer. Elle guidera un voyage hypnotique le vendredi soir.

CHANT – SOINS ENERGETIQUES

Avec la voix envoûtante de la mezzo-soprano Ariana Vafadari, les ateliers de chant seront une traversée vibratoire entre souffle, émotion et présence.

Formée au Conservatoire de Paris et nourrie des traditions orientales, Ariana est aussi guérisseuse. Elle ouvre un espace rare où le chant devient à la fois expression artistique, libération intérieure et soin de l'âme. Ariana vous invite à explorer un chant vivant, profondément incarné, capable de toucher autant le corps que le cœur. Ariana ouvrira le stage avec un chant de soin.





CE QUE VOUS ALLEZ VIVRE

- ✓ Relâcher les tensions, physiques et mentales
 - ✓ Pratiquer à votre rythme, 2 fois par jour
 - ✓ Chanter, vous reconnecter à votre intuition
 - ✓ Nettoyer et libérer les charges négatives
 - ✓ Vous ressourcer au contact de la Nature
- ✓ Partager une aventure humaine dans un petit groupe bienveillant
 - ✓ Vous régaler ;)

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.

« Au delà de ses capacités de guérison, Ariana est une chanteuse et compositrice d'opéra dont la voix vous transporte. Grâce à ses talents musicaux, elle propose un voyage unique et inoubliable. Chanter avec elle est un cadeau merveilleux. » ~ Claire G.

« 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.





PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI

- Arrivée à partir de 16h30.
- 17h30 Cercle d'ouverture - Chant par Ariana Vafadari
- 18h00 Pratique restaurative & Pranayama
- 20h00 Dîner

SAMEDI

- 08h00 Collation en silence (libre)
- 08h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation
- 11h00 Brunch
- 12h30 Temps libre pour se reposer, marcher, lire, écrire ...
- 16h00 Chant
- 17h30 Pratique restaurative & voyage hypnotique
- 20h00 Dîner

DIMANCHE

- 08h00 Collation en silence (libre)
- 08h30 Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation
- 11h00 Brunch
- 13h30 Chant
- 15h00 Cercle de fermeture / Oracle
- 16h30 Départ libre



520 € / PERSONNE en chambre partagée

- 4 pratiques de Yoga avec asanas, pranayama, méditation
- Chants et Soins guidés Ariana
- Hébergement 3 jours / 2 nuits en chambre partagée à 2 ou 3.
- Pension complète. Cuisine végétale et savoureuse, issue de produits frais et locaux préparés par notre cheffe Aurélie.

ACCES

En voiture : A 40 minutes (40 km) de la Porte d'Auteuil, Paris.
Possibilité de recharger les voitures électriques sur demande.

En Train : Gare Paris Montparnasse, ligne N direction Dreux, arrêt à la gare d'Orgerus - Behoust

Trajet de 45 min' // horaires [ici](#). (Zone 5)

L'organisation d'une navette est possible pour le transfert de la gare jusqu'au moulin.

ADRESSE

Moulin de Tessé,
(au bout du) chemin du Moulin 78910 Flexanville

Coordonnées : 48.8557119298261, 1.750033487023243



REGLEMENT

Acompte de 250€ pour bloquer la réservation.

Cet acompte est non remboursable.

Paiement du **solde de 270€ avant le 25 septembre 2026.**

Les réservations faites au-delà du 25 septembre 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.stephaniemathieulaurens.com

Aurélié nous accueille @moulin_de_tesse

