



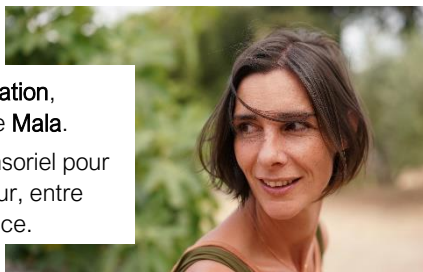
ASANAS – MEDITATION – CREATION

~ UN VOYAGE SENSORIEL ~

03 – 05 Octobre 2025

Un stage qui allie **yoga, pranayama, méditation, hypnose, bain sonore** et la **création** de votre **Mala**.

Une expérience qui sera comme un voyage sensoriel 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.

ATELIER CREATIF - REALISER SON MALA

Atelier qui permet tout à la fois de réveiller l'intelligence créative qui est en vous, en réalisant votre propre Mala et de poser une intention symbolique.

BAIN SONORE AVEC GONG & BOLS TIBETAINS

En faisant vibrer le corps entier avec des fréquences musicales spécifiques, le bain sonore aide à libérer les tensions physiques et psychologiques pour entrer dans un état de relaxation profonde. Martin fera chanter les bols et le Gong de La Maison Vivante.





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 !
- ✓ Créer un objet sacré chargé de sens
- ✓ 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.



485 € / PERSONNE en chambre partagée

- 4 pratiques de Yoga avec asanas, pranayama, méditation et voyage hypnotique
- Atelier de création d'un Mala
- Bain sonore
- Hébergement 3 jours / 2 nuits en chambre partagée à 2 ou 3.
Chambre seule selon disponibilité 585€.
- 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).





PROGRAMME DU WEEK-END

VENREDI

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, ...
15h30 Atelier création de son Mala
17h30 Pratique restorative & session hypnose
19h45 Dîner
21h00 Bain Sonore

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 235€ pour bloquer la réservation. Cet acompte est non remboursable.

Païement du **solde de 250€ avant le 15 septembre 2025.**

Les réservations faites au-delà du 15 septembre 2025 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 @lamaisonvivante

