

OSER 2027
AVEC CLARTÉ ET CONFIANCE !



Ariana Vafadari,
Compositrice, Mezzo-soprano, Guérisseuse

YOGA – CHANT
ECRITURE - SOINS

15 – 17 Janvier 2027

1 week-end autour de 4 pratiques, pour se recentrer, se ressourcer et manifester ses projets pour 2027 !



Stéphanie Mathieu,
Professeure de Yoga, Coach, Hypnothérapeute

YOGA – PRANAYAMA – MEDITATION

2 pratiques quotidiennes, guidées par Stéphanie, 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... Ce stage est conçu comme un voyage exploratoire pour se retrouver et se ressourcer.

CHANT – SOINS ENERGETIQUES

Avec la voix envoûtante d'Ariana, chaque pratique de yoga se prolonge par un soin énergétique, le corps relâché, traversé par les vibrations de son chant puissant et libérateur.
Les 2 ateliers de Chant sont des espaces vivants de joie, de libération intérieure et de soin de l'âme.

ECRITURE

"Manifester ses projets avec clarté et confiance !" 2 ateliers pour clore l'année 2026 et s'élancer avec confiance et énergie ses projets pour 2027. Coach professionnelle, Stéphanie guidera ces ateliers d'écriture et d'introspection individuelle.











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

✓ Visualiser et manifester vos projets pour 2027

✓ 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 17h15.
17h45	Cercle d'ouverture
18h00	Pratique restorative, pranayama, méditation, soin
20h00	Dîner
SAMEDI	
08h00	Collation en silence (libre)
08h30	Pratique dynamique Vinyasa, pranayama, méditation & chant
11h00	Brunch
12h30	Temps libre pour se reposer, marcher, lire, écrire …
15h30	Chant
16h30	Atelier d'écriture « Clôre 2026 »
17h30	Pratique restorative, pranayama, méditation, soin
20h00	Dîner
DIMANCHE	
08h00	Collation en silence (libre)
08h30	Pratique dynamique Vinyasa, pranayama, méditation & chant
11h00	Brunch
13h30	Atelier d'écriture « Manifester 2027 »
15h00	Chant, Oracle
16h30	Départ libre



530 € / PERSONNE en chambre partagée

- **4 pratiques de Yoga** avec **asanas, pranayama, méditation**
- **Chants et Soins guidés Ariana**
- **Ateliers d'écriture**
- **Hébergement 3 jours / 2 nuits** en chambre partagée à 2 ou 3. *Chambre solo selon dispo.*
- **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 Moulin78910 Flexanville

Coordonnées : 48.8557119298261, 1.750033487023243





REGLEMENT

Acompte de 260€ pour bloquer la réservation.
Cet acompte est non remboursable.
Paiement du solde de 270€ avant le 04 janvier 2027.
Les réservations faites au-delà du 04 janvier 2027 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

Aurélie & Natacha nous accueillent @moulin_de_tesse
Christelle nous régale @lespapilleseveillees




