



Stage de Yoga



Saint-Jacut-de-la-Mer (22) Bretagne - Du 15 mai au 17 mai 2026

Possibilité d'hébergement en pension complète à l'Abbaye. Pour cela, me consulter, je vous transmets le courriel où adresser votre demande. L'arrivée peut se faire à partir de 17h.

Vendredi 15 mai à 20h Accueil dans notre salle dédiée pour le week-end au sein de l'abbaye. Vous pouvez venir avec votre matériel : plaid, tapis, coussins

Méditation sonore : relaxation au son et à la vibration des bols tibétains, tambour et autres instruments ainsi qu'à la voix intuitive qui amène à une profonde détente et à un lâcher-prise intense. Fin à 22h

Samedi 16 mai à 9h30 – Début de la séance (installation possible dès 9h15)

Les grandes notions de ce stage : équilibre, maintien, souplesse & ouverture

- Yoga doux => rendre disponible le corps pour un travail progressif au fur et à mesure du stage.
- Méditation guidée de milieu de matinée
- Collation (Tisanes à disposition)
- Balade méditative guidée

Repas (possible de manger à l'abbaye – sur réservation) (1h30 de pause) | Reprise vers 14h

- Yoga dynamique avec enchaînement - **équilibre & maintien** (évolution en douceur)
- Balade méditative guidée
- Séance douce pour **conserver l'énergie accumulée tout en se relaxant.**
- Collation & Temps de partage / Fin à 17h30

Samedi 16 mai à 20h - Soirée Yoga du son – chants du monde – mantras | Fin à 22h

Une parenthèse enchantée – un **cercle de chants** où les voix se mêlent pour créer l'harmonie en utilisant différents mantras choisis (chants répétitifs Sanskrits, Tibétains et autres chants)

Dimanche 17 mai à 9h30 Début de la séance (installation possible dès 9h15)

- **Balade méditative guidée**
- **Evolution** des séances de la veille.
- Méditation intermédiaire
- Collation
- **Postures** favorisant confiance et expression

Repas (1h30) | Reprise vers 14h

- Yoga / Méditation / Balade méditative guidée (continuation)
- Collation & Temps de partage / Fin à 17h30

Toutes les séances sont évolutives et s'adaptent à vos spécificités.

Réservation : <https://shorturl.at/G9t4W> | www.jereparsdubonpied.com / 06 59 71 24 50

