

YOG
Your Life



Week-end Yoga

accompagné par Camille et Isabelle

du 23 au 25 mai 2025

Le concept : s'ancrer dans les énergies Yin et Yang

Loin du tumulte du quotidien, en pleine nature : un cadre idéal facilitant **le retour à soi**.

Venez le temps d'un week-end, vous immerger dans la discipline du Yoga abordée selon différentes pratiques harmonieuses, équilibrantes et énergisantes afin de mieux canaliser vos énergies Yin et Yang : nous vous y proposerons du **Yin Yoga**, **Hatha Yoga** et **Power Yoga**. Une belle palette de pratique, du plus doux au plus dynamique, permettant à chacun de découvrir de nombreuses facettes et bienfaits du Yoga.

Venez également prendre du bon temps, faire le plein de bonnes ondes, vous amuser, vous balader, prendre du recul sur votre vie de tous les jours, rencontrer de belles âmes et même vous régaler : tout simplement vous accorder une **parenthèse de bien être** !

Au cours du week-end, vous aurez ainsi la possibilité de vous écouter, vous challenger, ralentir le rythme, découvrir, développer votre pratique... pour repartir apaisé, reposé, plein d'énergie après cette pause salvatrice pour votre corps, votre esprit et votre cœur ;-)

Qui sommes-nous ? Deux enseignantes au bagage commun mais avec leur approche personnelle...



Nous nous sommes rencontrées lors de notre première formation pour devenir professeur de Yoga, il y a déjà quelques années... Une formation, notamment sélectionnée car proposée par un kinésithérapeute : les alignements dans les postures et l'écoute de soi, pour nous c'est primordial...

Partant de cette base solide, chacune a développé son expérience d'enseignante avec son style de pratique, sa sensibilité, sa personnalité :

Camille : « Après une carrière de cadre dans l'industrie française stressante et bien remplie, j'ai décidé en 2016 de me reconvertir pour pouvoir partager mon amour du Yoga et ses bienfaits au plus grand nombre. J'exerce à ce jour principalement dans deux studios (Asnières - 92 / Chatou - 78) où je propose du Hatha Yoga (version traditionnelle indienne : une pratique posée) et du Power Yoga (de la famille des Vinyasa : une pratique dynamique résolument moderne). D'expérience, je connais bien les préjugés que peuvent nous amener nos vies trop sédentaires, souvent surchargées et où l'on se doit d'être toujours au top de sa performance... dont je m'efforce de limiter les conséquences sur votre santé physique comme mentale, grâce à un accompagnement personnalisé et bienveillant.»

Isabelle : « C'est avec la pratique du Power Yoga (Yoga dynamique dans une salle chauffée) que j'ai fait mes premiers pas sur le chemin du yoga. A partir de 2013, je pratiquais 3 à 4 fois par semaine. Cela a été extrêmement transformateur tant au niveau physique que mental. J'ai commencé à sortir du mode « pilote automatique » et à devenir plus consciente de mon fonctionnement et du monde qui m'entoure.

L'introspection et la méditation sont devenues partie intégrante de ma vie. J'ai alors croisé le Yin Yoga, outil merveilleux pour s'initier à la méditation. Me former pour transmettre est devenu une évidence.

Je suis également certifiée en Ashtanga Vinyasa Yoga, que j'enseigne dans le 11e à Paris depuis 2023 (Studio Ashtanga Yoga Paris) et en renforcement des abdominaux selon la méthode De Gasquet.

Par mon enseignement, mon souhait le plus cher est de vous guider vers la découverte de votre richesse intérieure.

Un lieu hors du temps : Gite Le Magnolia



Située dans un écrin de nature à Verdelot (77) la maison qui nous accueillera, briarde authentique et entourée de son grand jardin de 3500 m2 permettra à chacun des moments d'échange dans un espace de convivialité mais aussi de l'intimité dans des espaces personnels en fonction de son envie du moment...



Une agréable salle de Yoga sous les toits pour pratiquer ensemble dans de belles énergies (Yin ou Yang selon les moments de la journée !)



Le programme de votre voyage intérieur :

Tous vos sens seront éveillés grâce à un programme riche et diversifié :

Vendredi

Arrivée sur place à partir de 17h – cercle d’ouverture et de bienvenue à 19h
Dîner suivi d’une pratique de Yin Yoga

Samedi

Hatha Yoga matinal avant un généreux brunch
Balade des 5 sens et/ou temps libre
Atelier thématique de Yoga (2h)
Séance de cuisine collective (optionnelle) pour préparer le dîner
Dîner
Yin Yoga

Dimanche

Power Yoga en milieu de matinée avant un généreux brunch
Visite optionnelle avant de reprendre la route : <https://jardin-lepointdujour.com/jardin/>

Les repas

Les repas seront végétariens, de saison et sains, tout en étant délicieux !

Concoctés par **Jaou** qui a passé 33 ans dans le Pacifique, principalement au Vanuatu puis en Nouvelle-Calédonie : « Les tropiques ont au fil des années influencé une cuisine végétarienne que j'aime colorée, goûteuse, parfumée, généreuse. Des notes légèrement épicées viennent réveiller des aliments de saison cuisinés avec beaucoup de simplicité et Amour. »



Informations pratiques

Ce stage est ouvert à **tous les pratiquants**, quelle que soit votre expérience en Yoga.

Tarif du week end = 380€

Est inclus dans le tarif :

- Logement en chambre partagée - Option chambre individuelle + **100€** (en nombre limité)
- Restauration en pension complète
- 7h de pratique de yoga
- Séance de cuisine collective

N'est pas inclus :

- Trajet A/R jusqu'au gîte Le Magnolia
- Visite du jardin en option le dimanche après-midi (7,5€)

[Inscription via ce formulaire](#) avant le **10 avril 2025**.

- **Votre inscription sera confirmée lors du paiement de l'acompte** d'un montant de 200€ (250€ si chambre individuelle) par chèque à l'ordre d'Isabelle CHABANON-POUGET (6 rue Houdon 75018 Paris) ou par virement : IBAN FR76 1751 5900 0004 3420 7798 724 (bien indiquer votre nom en commentaire).
- Le règlement du solde se fera au plus tard à l'arrivée sur place, le vendredi 23 mai 2025.
- **Conditions d'annulation** : remboursement intégral de l'acompte si annulation avant le 17 avril ; à hauteur de 50% (100€) jusqu'au 15 mai ; pas de remboursement possible à partir du 16 mai.

Accès au Gîte le Magnolia : Le Mont 77510 Verdelot



Par la route : Par l'A4 sortie 18 La Ferté-sous- Jouarre, puis direction Montmirail Chalons pendant 18 km et au silo de Replonges prendre à droite en direction de Verdelot. (Covoiturage possible : dites-le nous, on vous mettra en relation).

Par le train : Ligne P de la gare de l'est - Gare de Nogent l'Artaud (à 15min de Verdelot) ; train toutes les heures (50 min de trajet).

A mettre dans sa valise :

Draps et serviettes de bain, tapis de Yoga (nous pouvons vous en prêter, si vous nous le demandez), vos accessoires personnels si vous le souhaitez (brique, sangle, bolster...), votre bonne humeur...!

Nombre de participants minimum : 6 – maximum : 12

On ne vous promet pas l'impossible mais d'ouvrir les possibles... ensemble !