



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, élastique si besoin pour la souplesse

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

9h30 – Début de la séance (installation possible dès 9h15)

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

Une séance sur le thème de la **fluidité** – (re)mettre le corps en action avec un yoga doux alliant respiration et étirements => rendre disponible le corps pour un travail progressif au fur et à mesure du stage.

Méditation guidée de milieu de matinée sur le thème de la **tempérance** « **la voie du milieu** »

Collation (Tisanes à disposition)

Fin de matinée – une balade méditative guidée avec pauses « postures » - trouver son rythme – écouter - observer l'intérieur et l'extérieur – **se centrer – s'ancrer**.

Repas (possible de manger à l'abbaye – sur réservation) (1h30 de pause)

Début d'après-midi (à ajuster en fonction des heures de repas de l'abbaye)

~ 14h : Yoga dynamique avec enchaînement alliant les 2 premières composantes du stage : **équilibre & maintien**

Une séance qui alterne entre enchaînements dynamiques et postures statiques

On part du sol pour maîtriser et appréhender les postures d'équilibre. Ainsi, le corps imprime la posture et l'évolution se fait en douceur.

Milieu d'après-midi : balade méditative guidée sur le thème de l'**innocence** – prendre contact avec son enfant intérieur – **une ressource intérieure inépuisable**

Pour finir l'après-midi, une séance plus douce prendra place pour **libérer l'organisme des toxines** et **conserver l'énergie accumulée** du travail de la journée **tout en se relaxant**.

Collation & Temps de partage / Fin à 17h30



Samedi 16 mai à 20h

Soirée Yoga du son – chants du monde – mantras (pas de pré-requis)

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) qui mènent à la méditation – pour un travail énergétique puissant – Nous créerons notre propre mantra pour clôturer la session. Fin à 22h

Dimanche 17 mai à 9h30

9h30 Début de la séance (installation possible dès 9h15)

On commence par une **balade méditative guidée sur le thème de l'ouverture**

Mise en action du corps de manière douce puis augmentation du rythme, de l'amplitude et dynamisation avec **évolution** de formes expérimentées la veille.

Méditation intermédiaire

Collation

Puis **Postures d'ouverture** favorisant confiance, travail au niveau du plexus solaire, de la gorge, ... (entre autres)

Repas (1h30)

Début d'après-midi (~14h)

Thème de l'après-midi : **La Souplesse** – postures correspondant à la thématique avec temps méditatifs intercalés – la souplesse physique – la souplesse dans nos comportements – travail sur la complémentaire.

Balade méditative guidée – s'allier à la nature, aux éléments et **relation avec nos thématiques** : équilibre, maintien, ouverture et souplesse – continuation de la **complémentarité intérieur – extérieur**.

Session de yoga et méditation globale pour conclure le stage en reprenant les **fondamentaux du stage**

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