

## Joëlle MASSOT

Professeuse de Yoga, diplômée de L'École de Yoga Van Lysebeth et de l'Institut des Arts de la Voix (Yoga du Son), j'enseigne le Hatha Yoga, le Hatha Yoga sonore et le Yoga Nidra dans un esprit d'écoute, de respect du corps et de renoncement à tout esprit de compétition et je suis particulièrement sensible aux problèmes spécifiques des femmes.

Par ailleurs, je poursuis mon cheminement et me perfectionne en participant régulièrement à des stages de Post-Formation à l'école Van Lysebeth.

## Katia EL AOUANE

Professeuse de Yoga, diplômée de la FNEY. Elle a effectué des voyages en Inde afin d'aller en pèlerinage sur des lieux sacrés et connaître les origines du Yoga. La cuisine est une passion qu'elle partage avec plaisir à de nombreuses occasions. Elle a suivi des stages autour de l'ayurvéda (science de la vie) des stages de cuisine ayurvédique et végétarienne. Elle poursuit son cheminement en continuant à se former pour le bien du corps et de l'esprit.

## Jean-Jacques DURIEUX

Diplômé d'état, coach sportif, anime de nombreuses marches, accompagne des personnes en individuel.

### Objectifs :

Soutenir le corps, le système immunitaire et l'esprit tout en stimulant la purification.  
Revigorer, réchauffer et alléger.

### La cuisine :

La participation de chacun (e) dans l'élaboration des repas est indispensable et fait partie intégrante du programme du stage.

Les 6 saveurs dans votre assiette, repas sous le signe de l'équilibre pour équilibrer les 3 doshas Agni, le feu digestif.

Utilisation d'épices indiennes qui activent la digestion et d'aliments vivants, de légumes chargés de prana, de graines germées, Confections de jus de fruits, de jus de légumes, de légumes de lacto fermentés

### Les doshas en ayurvéda :

Théorie

Rappel des 3 doshas Vatta, Pitta et Kapha

Rappel des 3 gunas : Sattva, Tajas et Tamas

un test vous sera proposé pour définir votre dosha

Les 6 saveurs pour équilibrer les 3 doshas

### Les Pratiques :

#### Asanas :

Agissant sur le système digestif, notamment sur le foie qui est l'organe associé à l'énergie du printemps, sur la stimulation des glandes endocrines et l'équilibre nerveux, gage d'un fonctionnement optimum de l'organisme.

**Kryas :** Uddiyana Bandha, Agni Sara et Nauli

#### Pranayama :

L'un des outils les plus puissants pour dynamiser tous les circuits énergétiques, de l'élimination des toxines à la régénération des énergies, notamment avec les pratiques de Kapalabhati, Bhastrika et Surya Bedhana

**Marche nordique** accessible à toutes et tous

## Programme

### *Vendredi 11 avril 2025*

16h00 : Accueil  
17h00 à 18h30 : Pratique de Yoga  
19h15 : Dîner  
21h00 : Yoga Nidra

### *Samedi 12 avril 2025*

07h30 à 8h30 : Pratique matinale  
08h30 : Petit déjeuner  
09h30 à 11h30 : Théorie et pratique sur les 3 doshas pranayama  
11h30 à 12h30 : Élaboration d'un repas détox  
13h00 : Déjeuner  
14h30 à 15h30 : Mise en route de la marche nordique  
15h45 18h00 : Yoga, série Rishikesh, kryas, pranayama  
19h15 : Dîner  
21h00 : Méditation sonore

### *Dimanche 13 avril 2025*

07h30 à 8h30 : Pratique matinale  
08h30 : Petit déjeuner  
09h30 à 12h30 : Marche nordique  
13h00 : Déjeuner  
14h30 à 15h00 : Bilan  
15h00 à 16h30 : Hatha Yoga sonore

## Informations pratiques

### A qui s'adresse ce stage :

Aux personnes désireuses de détoxifier leur organisme, de prendre soin de leurs corps physique, émotionnel et mental

### Dates :

du vendredi 11 avril 2025 à 16h  
au dimanche 13 avril 2025 à 17h

### Transport :

Si vous venez en train, nous organiserons une navette pour venir vous chercher à la gare de Compiègne

### Repas :

Confectionnés savoureusement par Katia ELAOUANE et avec la participation de chacun (es)

### Coût du stage :

week-end complet	371,40€
Enseignement :	150€
Hébergement :	151,40€
Repas :	70€

### Contacts :

Joëlle MASSOT 06.16.69.81.53  
joelle.massot@laposte.net

Katia ELAOUANE 06.88.18.62.10  
katechatillon@gmail.com

## Domaine du Bois Saint Mard

Un lieu d'exception situé à une vingtaine de kms de Compiègne au cœur de la campagne picarde.

<http://domainedubois saintmard.fr/>



Château de Tracy  
11, rue du Maréchal Leclerc  
60170 TRACY-LE-VAL

## Stage de Printemps Yoga et Détox

du 11 au 13 avril 2025



Animé par  
Katia ELAOUANE  
et Joëlle MASSOT

**FICHE D'INSCRIPTION**  
**Stage Yoga et Détox**  
**du 11 au 13 avril 2025**

A envoyer avec votre chèque d'acompte à :  
Joëlle Massot  
12, rue de L'abbé Saincir  
02290 MONTIGNY LENGRAIN  
ou  
Katia ELAOUANE  
8 rue Châteaubriand  
92320 CHATILLON

**Contacts :**  
**06.16.69.81.53**  
**massotjoelle09@gmail.com**  
**06.88.18.62.10**  
**katechatillon@gmail.com**

Je m'inscris pour le week-end complet et je joins un chèque d'acompte de 150€

**Les chèques d'acompte sont à établir l'ordre du Domaine du Bois Saint Mard**

**Vous aurez la possibilité sur place de vous offrir un massage ayurvédique**

**Nom.....**

**Prénom.....**

**Adresse.....**

.....

.....

.....

**Date de naissance.....**

**Tél. domicile.....**

**Tél. portable.....**

**Email.....**

**Prévoyez :**

Un tapis de Yoga, une couverture épaisse, un zafu, des chaussures de marche, des bâtons de marche pour ceux et celles qui en ont.

**Les serviettes de toilette sont fournis.**