

STAGE DE YOGA

Yoga sous les tilleuls
Du 3 au 5 octobre 2025
La Sylveriaie (vers Vichy)



**Pratiques de yoga pour s'initier
aux bains froids**

yoga.souslestilleuls@gmail.com

Tél: 06 07 17 41 83 (Judith)

Christian Berthon

Diplômé de l'école de yoga Van Lysebeth et de l'Institut des Arts de la Voix (yoga du son) puis formateur auprès de ces écoles, ses axes d'intérêt s'articulent autour de l'éveil de l'énergie, du développement de la sensibilité et de la sensorialité, du prânâyâma, de l'art des mantras et du tantra. Il enseigne dans la tradition du yoga du cachemire.

Joëlle Massot

Professeur de Yoga, diplômée de l'école de yoga Van Lysebeth et de l'Institut des Arts de la Voix (Yoga du Son), elle 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.

Judith Langer

Egalement diplômée de l'école de yoga Van Lysebeth, elle s'intéresse particulièrement aux bienfaits du yoga dans la nature.

Katia El Aouane

Professeur de Yoga, diplômée de la FNEY, la cuisine est une passion qu'elle partage avec plaisir. Elle a suivi des stages autour de l'ayurvêda (science de la vie) des stages de cuisine ayurvédique et végétarienne.

Programme du stage

**Pratiques de yoga pour
s'initier aux bains froids**

Du 3 au 5 octobre 2025

Discipline globale, complète et cohérente, le yoga vise à l'épanouissement de l'être humain par le développement de son potentiel et la réunification des différents plans qui le constituent (physique, énergétique, spirituel). Sa pratique régulière améliore l'ensemble des systèmes du corps humain et développe ses ressources personnelles, créatives et spirituelles.

Au cours de ce week-end, nous aborderons plus spécifiquement les stratégies et pratiques proposées par le yoga afin de renforcer l'organisme et le système immunitaire en préparation à la saison hivernale. Le yoga nidra et une pratique matinale à l'extérieure contribueront à la préparation au bain froid. Le karma yoga permettra de découvrir la cuisine ayurvédique.

Une approche globale intégrant les différentes facettes du yoga (travail postural et respiratoire, relaxation et méditation) sera le fil conducteur du stage.

Programme

Vendredi 3 octobre 2025

17h00: Accueil
18h00 à 19h30 : Pratique de Yoga
19h30 : Repas
21h00 : Yoga Nidra

Samedi 4 octobre 2025

07h30 à 8h30: Pratique matinale
08h30 : Fruits secs et boissons
09h: Yoga + préparation bain froid
10h : Bain froid dans la piscine
10h45-12h30 : Pratique pour se réchauffer
12h30 : Déjeuner
Pause libre (détente, marche)
16h-18h30 : Yoga du Cachemire et yoga du son
21h00 : Yoga Nidra

Dimanche 5 octobre 2025

07h30 à 8h30: Pratique matinale
08h30 : Fruits secs et boissons
09h: Yoga + préparation bain froid
10h : Bain froid dans la piscine
10h45-12h30 : Pratique pour se réchauffer
12h30 : Déjeuner
Pause libre
14h30-16h30: Yoga du Cachemire et yoga du son

Côté pratique

A qui s'adresse ce stage :

Aux personnes désireuses de s'initier aux bains froids avec des pratiques de yoga en immersion dans un cadre sublime avec des repas savoureux.

Jauge:

17 places disponibles.

Dates :

du vendredi 3 octobre 2025 à 17h
au dimanche 5 octobre 2025 à 16h30
Arrivée possible jusqu'à 22h le vendredi.

Transport :

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

Repas :

Confectionnés savoureusement par Katia Elouane et avec une petite participation de chacun (es). Repas ayurvédiques et végétariens.

Eau froide: piscine et étang à température ambiante de saison (initiation en douceur en ce début d'automne).

Sauna: Possibilité de se réchauffer en sauna (3 places).

Coût du stage :

Tarif tout compris pour le week-end :

- 320€ en chambre triple
- 350 € en chambre double
- 400€ en chambre simple

Le tarif comprend :

Enseignement :160€

Location lieu+hébergement: 80/ 110 ou 160€

Repas : 80€

Réduction de 10 euros pour une inscription jusqu'au 15 août 2025.

Matériel:

Prévoyez une couverture pour la relaxation et des vêtements chauds. Apportez des serviettes de toilette et de bain (les draps sont fournis). Tapis de yoga et zafus fournis.

Contacts :

Judith Langer: 06 07 17 41 83

yoga.souslestilleuls@gmail.com



STAGE DE YOGA

Yoga sous les tilleuls

Gîte de la Sylveraie

Un lieu d'exception situé à 12 km au sud de Vichy. Sur le bord de la montagne bourbonnaise, La Sylveraie surplombe la vallée de l'Allier. La vue panoramique s'étend jusqu'à la chaîne des volcans d'Auvergne. La propriété s'étend sur 10 hectares de prairies et de bois.



<https://la-sylveraie.com/>

La Sylveraie

Le Leziau
F-03270 Busset
GPS: 46.04171, 3.49995

La Sylveraie est en pleine nature entre les villages de Busset et Mariol.

Vichy est à 15 mn
Lyon à 1.5 heures
Paris à 3 heures

Fiche d'inscription

Pratiques de yoga pour s'initier aux bains froids Du 3 au 5 octobre 2025

A découper et renvoyer avec vos 2 chèques à Association Yoga sous les tilleuls, 59, av de Châtel-Guyon, 63200 Riom.

Nom :

Prénom :

Age :

Problèmes de santé :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Email :

Téléphone :

Tarif réduit pour des inscriptions jusqu'au 15 août 2025.

Conditions de vente :

Prévoir 2 chèques à l'attention d' « AYT » (Association yoga sous les tilleuls)

- Chèque d'acompte pour confirmer l'inscription: somme dûe.
 - Jusqu'au 10 juillet: 140 €
 - Au-delà : 150 €
- Chèque complémentaire (non remboursé après le 3 septembre) :
 - 250 € chambre simple
 - 200€ chambre double
 - 170€ chambre triple

Je souhaite un reçu comptable : oui/ non

Date et signature :

Date limite d'inscription le 15 sept 2025.

Places limitées à 17 personnes, réservez la vôtre !



Nous vous attendons avec impatience !