

## 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), 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.

Je suis particulièrement sensible aux ondes sonores et à leurs effets thérapeutiques et j'ai suivi une formation en musicothérapie avec François Marie DRU, sur les techniques de soins avec les diapasons.

Je poursuis mon cheminement et suis actuellement en formation de Gongs avec Anahata Gong School.

## Katia EL AOUANE

Professeur de Yoga, diplômée de la FNEY, lignée Nil HAHOUTOFF. enseigne avec douceur et respect du corps. Accompagne des groupes lors de 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'ayurvédha (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 :

Nettoyage de printemps pour dégager les surcharges de l'hiver, revigoriser, réchauffer et alléger.  
Prendre soin des doshas, Kapha et Pitta.  
Routine pour accueillir le printemps.

### Programme

#### *Vendredi 17 avril 2026*

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

#### *Samedi 18 avril 2026*

07h30 à 8h30	: Pratique matinale,
08h30	: Routine ayurvédique, soin et nettoyage pour réduire Amma (dépôt sur la langue) Netti, Petit déjeuner
09h30 à 11h30	: Théorie et pratique sur les 3 doshas Pranayama
11h30 à 12h30	: Ateliers lacto-fermentés, ghee
13h00	: Déjeuner
14h30 à 15h30	: Mise en route de la marche nordique
15h45 18h00	: Massage à 2, pratique des salutations au soleil Mysore, Tibétaine
19h15	: Dîner
21h00	: Méditation du cœur

#### *Dimanche 19 avril 2026*

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 17 avril 2026 à 16h  
au dimanche 19 avril 2026 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 chacuns (es)

### Coût du stage :

week-end complet	371,40€
Enseignement :	150€
Hébergement :	151,40€
Repas :	80€

### Contacts :

Katia ELAOUANE 06.88.18.62.10  
katechatillon@gmail.com  
Joëlle MASSOT 06.16.69.81.53  
joelle.massot@laposte.net

## Domaine du Bois Saint Mard

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

<http://domaineduboissaintmard.fr/>



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

*Parenthèse de  
Printemps  
Yoga et marche nordique*

du 17 au 19 avril 2026



Animé par  
Katia ELAOUANE  
et Joëlle MASSOT

## FICHE D'INSCRIPTION

Stage Yoga et Détox  
du 17 au 19 avril 2026

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 151,40€

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.