

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 diapa-

sons.
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'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 :

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

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.

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.

Ateliers : légumes lacto fermentés, ghee et partage de recettes

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 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 chacun (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://domainedubois saintmard.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.