

Informations pratiques

A qui s'adresse ce stage : aux personnes désireuses de prendre soin de leurs corps physique, émotionnel et mental, en particulier à l'approche de l'automne.

Dates : du vendredi 9 octobre 2026 à 17h
au dimanche 11 octobre 2026 à 17h

Transport : si vous venez en train, nous organiserons une navette pour venir vous chercher à la **gare de Villers-Cotterêts**.

Repas : confectionnés savoureusement par Katia EL AOUANE

Coût du stage : (coût total entre 385 € et 410 € selon type de chambre)

Enseignement : 150€

Hébergement chambre à 2 : 150€

Hébergement chambre à 3 : 125€

Repas : 80 €

Aroma : 30 €

Contacts et inscriptions :

Katia EL AOUANE - 06.88.18.62.10

katechatillon@gmail.com

Séverine DUBOSC - Association Sèvessentielle - 06.73.05.24.41

sevessentielle@gmail.com

Lieu : La Ferme de la Montagne à Ressons-le-long

Un lieu authentique du 13ème siècle, inscrit aux monuments historiques, dominant la vallée de l'Aisne

+ d'infos et des photos : <https://www.lafermedelamontagne.net/>

Le chemin du bien-être : un week-end pour accueillir l'automne en douceur



Un stage inédit, pour une approche holistique
combinant **yoga (Katia)**,
aromathérapie (Séverine)
et **marche nordique (Jean-Jacques)**

Programme

Vendredi 9 octobre

A partir de 16h : accueil et installation

17h : yoga doux pour décompresser de la journée

18h : introduction à l'aromathérapie

20h : dîner

21h : yoga nidra

Samedi 10 octobre

8h : yoga - pratique matinale

9h : petit-déjeuner

10h30 : préparation collective du déjeuner animée en duo (ayurvéda et aroma / utilisation des huiles essentielles en cuisine)

12h30 : accueil de Jean-Jacques et déjeuner

14h15 : marche nordique

16h : s'étirer par le yoga au retour de marche

17h : préparation d'une synergie à base d'huiles essentielles (au choix : douleurs, stress/sommeil, maux de l'hiver, ou beauté)

19h30 : dîner

20h30 : méditation olfactive et causerie autour d'une tisane

Dimanche 11 octobre

8h : yoga - pratique matinale

9h : petit-déjeuner

10h15 : marche nordique

12h30 : déjeuner

14h : yoga

15h : automassage aux huiles essentielles et végétales

16h30 : clôture et retour d'expérience

Des "temps pour soi" viendront ponctuer différents moments de chaque journée

Les intervenants

Katia : 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.

Séverine : présidente de l'association Sèvessentielle, dont l'objet est de favoriser le lien social par l'aromathérapie, Séverine est certifiée en aromathérapie scientifique, formée en aroma énergétique et olfactocoaching. Par goût de la transmission, elle anime des ateliers avec clarté, rigueur, et convivialité. Son objectif est de rendre les participants autonomes dans la création de leurs synergies. L'approche énergétique est intéressante pour toute personne ayant envie de travailler sur une problématique particulière (sommeil, stress, atteindre un objectif, ...)

Jean-Jacques : diplômé d'état, coach sportif, anime de nombreuses marches en groupe, et accompagne des personnes en individuel.

Objectifs du programme

Pour ce stage de transition saisonnière, nous vous proposons une **approche holistique**, où les corps physique, émotionnel et mental sont appréhendés ensemble.

Les trois disciplines - yoga, aromathérapie et marche - contribuent à une reconnexion à soi et à la nature, ainsi qu'à un équilibre global. Leur combinaison en renforce les bénéfices. Un regain d'énergie en même temps qu'une détente profonde, quoi de plus enthousiasmant ?!

Tous vos sens seront stimulés : les odeurs bien sûr avec l'aromathérapie, le goût avec la cuisine, le toucher par l'automassage, l'ouïe avec le chant des oiseaux lors de la marche, ...

Concernant l'aromathérapie, c'est aussi l'opportunité d'acquérir des bases précieuses, et de pratiquer en étant encadré, pour gagner en autonomie. Et que c'est gratifiant de créer ses synergies !

Pourquoi ce stage en automne ? Baisse de lumière, de moral, de tonus, voire dépression saisonnière, nous avons besoin de faire le plein d'énergie et de booster nos défenses immunitaires pour affronter ces longs mois à venir.

Modalités d'inscription et de paiement

A envoyer avec votre chèque d'acompte à :

Association Sèvesentielle - chez Séverine DUBOSC
40 rue d'Hautpoul
75019 PARIS

ou

Katia ELAOUANE
8 rue Châteaubriand
92320 CHATILLON

Pour un virement, contacter l'association Sèvesentielle pour obtenir le RIB.

Je m'inscris pour le week-end complet

☐ je joins un chèque d'acompte de 151,40€

☐ je fais un virement à l'association de 151,40€ en précisant nom, prénom, code YAM 1026

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date de naissance :

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 (prêt possible).

Les draps et serviettes de toilette sont fournies.