SAMSARA YOGA
academy

Découvrez notre stage

RESPIRE, REVIENS À TOI, LE RESTE SUIVRA

Yoga pour s'équilibrer, s'aligner et se ressourcer

Du 11 au 13 septembre 2026

à l'Ashram de Gretz

Objectif du stage

Respire, reviens à toi, le reste suivra

Yoga pour s'équilibrer, s'aligner et se ressourcer

Commencez la journée par une méditation guidée pour recentrer votre esprit et cultiver le calme intérieur. Enchaînez avec une séance de Hatha Yoga pour équilibrer votre corps et votre esprit, libérer les tensions et améliorer votre flexibilité. Poursuivez avec un Yoga Nidra qui vous guidera dans une relaxation profonde pour ressourcer votre être entier.

L'après-midi, partez en marche bucolique pour éveiller votre énergie vitale et rester pleinement ancré dans l'instant présent. Terminez la journée par une séance de Yin Yoga ou de relaxation sonore pour détendre votre corps et apaiser votre esprit. Profitez également d'une cuisine traditionnelle indienne de très grande qualité, nourrissant à la fois le corps et le cœur.

Ressentez sérénité, énergie retrouvée et joie rayonnante, et repartez ressourcé, aligné et en parfaite harmonie avec vous-même.

Programme du stage

- *Hatha Yoga*
- *Yin Yoga*
- *Relaxation sonore*
- *Yoga Nidra*
- *Yoga de l'Himalaya*

Le Lieu

L'Ashram de Gretz, fondé en 1945 par Swami Siddhéswarananda, est un lieu spirituel unique en France, **affilié à l'Ordre Ramakrishna**. Niché dans un parc verdoyant et paisible à Gretz-Armainvilliers, il offre un cadre propice à la méditation, au ressourcement et à la pratique du yoga. Ce centre védantique accueille des visiteurs de tous horizons, désireux de découvrir les enseignements du védanta ou de s'immerger dans un **stage de yoga alliant spiritualité et sérénité**.

Les hébergements simples et chaleureux, ainsi qu'une nourriture saine et savoureuse, participent à l'expérience apaisante du lieu. Le temple, véritable havre de paix, invite à la contemplation et complète parfaitement **une retraite entre nature et silence.**

Dates et horaires du stage

Du 11 au 13 septembre 2026

Arrivée à partir de 14H30
Le stage commence le vendredi à 17H00 et termine le dimanche 16H00

Coût global du stage

(pratique, hébergement et repas inclus)

- ***Adhérent : 305 euros***
- ***Non adhérent : 325 euros***

COÛT DE LA PRATIQUE

- Adhérent : 165 euros
- Non adhérent : 185 euros

HÉBERGEMENT (pension complète) :

- Chambre à deux : 70€ la nuit par personne

Les chambres disposent de sanitaires et d'une douche

Modalités de paiement : Facilité de paiement en 3 fois
Remboursement : En cas d'annulation, la moitié de la somme sera remboursée jusqu'à deux mois avant le départ. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera possible.

Ma bio

Aurélie, spécialisée dans la transmission du « yoga pour tous », est une **professionnelle diplômée en yoga**. Elle enseigne **le Hatha yoga, le yin yoga, le yoga Nidra** et propose des bains sonores pour offrir des expériences enrichissantes et apaisantes.

Reconnue pour son expertise, Aurélie accueille des participants venus de divers horizons, que ce soit en France ou à l'international, pour des retraites où convivialité, joie et bienveillance sont au cœur de chaque moment partagé. Passionnée, **elle accompagne chacun dans un voyage intérieur** propice à la détente, à l'épanouissement et à une reconnexion profonde avec soi-même, pour retrouver harmonie et équilibre intérieur.

SAMSARA YOGA
academy

Bulletin d'inscription au stage

RESPIRE, REVIENS À TOI, LE RESTE SUIVRA

Du vendredi 11 septembre (17h)
au dimanche 13 septembre 2026 (16h)

Prénom : .....
Nom : .....
Profil : Enseignant – Élève en formation – Pratiquant débutant – Pratiquant avancé - Novice *(Rayer les mentions inutiles)*

Motivations / Objectifs : .....
.....
.....

Date de naissance : .....
Adresse : .....
Téléphone : .....
E-mail : .....

À retourner par e-mail à : yogasamsarafrance@gmail.com

Plus d'infos sur www.samsarayogafrance.fr

Nous répondons également à vos questions au
06 25 26 87 15

Ne pas jeter sur la voie publique - Photos : Freepik / Chrystelle Ruduelle - Création : petitapetit-graphiste.com