



YOGA & VOIX DE L'INCONSCIENT

Catherine MASSON

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

catherinemasson@espaceyoga.org

www.espaceyoga.org



- Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY (<http://lemondeduyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute.
- Le Groupe de parole est animé par **Christia BERTHELET-LORELLE**, psychanalyste.

Cette rencontre une fois dans l'année est **exclusivement réservée** aux personnes qui souhaitent, par la méditation du Yoga, se mettre à l'écoute d'une question qui les occupe dans le contexte actuel de leur vie. Cette expérience a pour perspective d'élire son propre objet de réflexion dans une **méditation graduelle et approfondie** avec quatre phases : silencieuse, en mouvement, parlée et écrite. Se laisser rejoindre par la parole intérieure pendant la pratique du Yoga. Catherine MASSON animera la pratique de Yoga et Christia BERTHELET-LORELLE recueillera la parole de chacun en fin de séance, pour essayer d'y entendre l'inconscient, le soutenir, et le rendre mobilisable vers un discernement clarifié. Cette dynamique entre corps, souffle et signification, résonnant avec le chant des Upanishads et certains Yoga-Sûtra, s'appelle **Svâdhyâya : l'étude de soi**. C'est un chemin qui mène vers plus de savoir et d'ancrage, de joie et de légèreté.

Dates : du Jeudi 29 mai à 14h30 au Dimanche 1^{er} juin 2025 à 14h

Lieu : Maison d'accueil Île Blanche – 1 impasse de l'Île Blanche 29241 LOCQUIREC 02 98 67 43 72

<http://www.ile-blanche-locquirec.fr/> (Gare TGV Morlaix, puis bus : <https://www.breizhgo.bzh>)

Programme :

- **Jeudi** : Yoga et Groupe de Parole : 15h à 19h
- **Vendredi, Samedi** : Yoga et Groupe de Parole : 9h à 13h – Yoga : 17h30 à 19h
- **Dimanche** : Yoga et Groupe de Parole : 9h à 13h

Tarifs :	Chambre individuelle avec sanitaires privés
Pension complète pour la session par personne	248 €
Cours de Yoga pour la semaine et Groupe de parole	200 € à l'ordre de Chritia BERTHELET & 290 € à l'ordre de Catherine MASSON
Total par personne pour la semaine	738 €

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Formulaire d'inscription
au Stage Yoga & Voix de l'inconscient à l'Île Blanche (Mai/Juin 2025)

Total par personne pour la semaine	738 €
------------------------------------	-------

Pour confirmer votre inscription, vous devez avant le 15 février 2025 renvoyer ce formulaire renseigné à :

- **Catherine MASSON** – 4 allée François Bernier 35760 SAINT-GREGOIRE

&

- **La Maison d'Accueil Ile Blanche** – 1 impasse de l'Île Blanche 29241 LOCQUIREC
Avec un chèque de 200 € à l'ordre de Maison d'Accueil Ile Blanche (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure).

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec trois chèques pour :

- Le Yoga
- Le Groupe de Parole
- Le solde de la pension complète

Merci de remplir ce formulaire :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Les repas sont végétariens, indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier (joindre une ordonnance médicale)