

Information sur le stage



Catherine MASSON

06 31 89 42 42 – catherinemasson@espaceyoga.org – www.espaceyoga.org - [in](#)

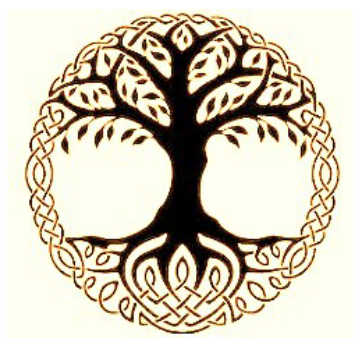
WK de Yoga, se centrer et s'ouvrir

Du samedi 28 février 2026 à 14h au dimanche 1^{er} mars 2026 à 16h30

Salle communale de Russin

Place du Mandement – 1281 Russin (près de **Genève**) - Suisse

En train depuis Genève : Gare Cornavin – Ligne 5 vers La Plaine ou Ligne 6 vers Bellegarde (15 mn) – Gare Russin à la salle communale (7 mn à pied)



Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par [Catherine MASSON](#), enseignante de Yoga en France, formatrice à la [FNEY](#).

Elle donne des [cours de Yoga via Zoom](#) et organise de nombreux stages en Bretagne en bord de mer.

Le type de Yoga enseigné ouvre chacun à un calme intérieur vers la méditation. C'est l'intériorité qui est privilégiée, le pratiquant, les yeux fermés, est guidé par la voix. Il permet de se redresser, de se mettre dans le mouvement juste en alliant douceur et force, grâce à des postures adaptées à chacun où le souffle et la concentration sont centrales.

Par ailleurs, elle est [Gestalt-thérapeute](#)

Programme :

- Samedi : 14h à 17h
- Dimanche : 10h à 13h & 14h à 16h30

Apporter :

- Votre pique-nique pour le dimanche midi
- Votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Tarifs :

Cours de Yoga pour le WK

250 CHF

Inscription au stage



Catherine MASSON

06 31 89 42 42 – catherinemasson@espaceyoga.org – www.espaceyoga.org - [in](#)

WK de Yoga, se centrer et s'ouvrir

Du samedi 28 février 2026 à 14h au dimanche 1^{er} mars 2026 à 16h30

Salle communale de Russin

Place du Mandement – 1281 Russin - Suisse

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse mail :

J'accepte de recevoir des Newsletter sur les stages de yoga : ☐

Adresse :

Pour valider votre inscription vous devez avant le 31 janvier 2026 :

- **Renseigner cette fiche et la transmettre par mail à :**
 - Catherine MASSON catherinemasson@espaceyoga.org
Elle vous transmettra en retour son IBAN pour les paiements
- **Payer par virement un acompte de 75 CHF à Catherine MASSON**
Acompte non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure

Vous réglerez lors du WK le solde à Catherine MASSON