

## Information sur le stage



Catherine MASSON

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

### Stage de Yoga & raquettes/randonnées

du dimanche 22 février 2026 à 15h au samedi 28 février 2026 à 9h

#### Pré-Richard

1524 rue de la Forêt de Dissé – 01170 Gex

06 81 56 58 41 – [maryv@pre-richard.com](mailto:maryv@pre-richard.com) – <https://www.pre-richard.com>



- **Les cours de Yoga** pour tous niveaux sont dispensés par [Catherine MASSON](#), enseignante de Yoga, formatrice à la [FNEY](#). *(Stage ouvert à tous et agréé par la FNEY)*
- **Marches** *(en raison du changement de climat, les balades en raquettes seront éventuellement remplacées par des randonnées pédestres)*, accompagnées par [Rose-May HALBOUT](#), accompagnatrice de montagne qui proposera en écho avec la pratique de Yoga une expérience de la marche en silence, lente et en conscience, de la marche afghane au rythme de la respiration, de la marche sensorielle en contact avec les arbres et un temps de méditation. Ce sera l'occasion d'un bain de nature bienfaisant.

#### Programme :

- Assise en silence : 7h30 à 8h
- Yoga : 9h à 12h
- Raquettes : 14h30 à 17h30
- Yoga : 18h à 19h30

*Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation*

Tarifs (€)	Chambre partagée à deux avec sanitaires privés Option <b>A</b>	Chambre particulière avec sanitaires privés Option <b>B</b>	Chambre pour couple avec sanitaires privés Option <b>C</b>
Pension complète par personne	650	770	520
Yoga	385	385	385
Accompagnement raquettes (hors location raquettes)	120	120	120
<b>Total par personne</b>	<b>1155</b>	<b>1275</b>	<b>1025</b>

## Inscription au stage



Catherine MASSON

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

### Stage de Yoga & raquettes/randonnées

du dimanche 22 février 2026 à 15h au samedi 28 février 2026 à 9h

#### Pré-Richard

1524 rue de la Forêt de Dissé – 01170 Gex

06 81 56 58 41 – [maryv@pre-richard.com](mailto:maryv@pre-richard.com) – <https://www.pre-richard.com>

Nom : ....

Prénom : ....

Téléphone : ....

J'accepte d'être inscrit au groupe WhatsApp des inscrits à ce stage (Echange pour éventuel covoiturage, partage taxi, photos, etc...) ☐

Adresse mail : ....

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

Adresse : ....

Précisions à me transmettre (régime alimentaire, autres, ...) : ....

Tarifs du stage avec les options sont indiqués sur la page « Information sur le stage »

- ☐ Choix options : A ☐ B ☐ C ☐
- ☐ Appeler le lieu du stage pour vérifier les disponibilités de l'option choisie

**Pour valider votre inscription vous devez avant le 30 décembre 2025 :**

- **Renseigner cette fiche et la transmettre par mail à ces partenaires :**
  - ☐ Catherine MASSON [catherinemasson@espaceyoga.org](mailto:catherinemasson@espaceyoga.org)
  - ☐ Lieu du stage : [maryv@pre-richard.com](mailto:maryv@pre-richard.com)

*Ils vous transmettront en retour leur IBAN pour les paiements*

- **Payer par virement un acompte de 200 € au lieu du stage**

*Acompte non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure*

**Vous réglerez lors du stage :**

- Le Yoga à Catherine MASSON et l'accompagnement raquettes à Rose-May HALBOUT
- Solde pour la pension complète au lieu du stage