

Information sur le stage



Catherine MASSON

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

Stage de Yoga & écoute de soi

du jeudi 7 mai 2026 à 13h30 au dimanche 10 mai 2026 à 16h

Maison d'accueil Île Blanche

1 impasse de l'Île Blanche – 29241 Locquirec (Gare Morlaix, puis bus ligne 30 ou taxis indiqués sur site Île Blanche)

02 98 67 43 72 – contact@maisonileblanche.fr – <http://www.ile-blanche-locquirec.fr>



Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par [Catherine MASSON](#), enseignante de Yoga et formatrice à la [FNEY](#), qui par ailleurs [Gestalt-thérapeute](#) animera le groupe de parole.

Le Yoga permet de vivre des moments suspendus de calme et de joie, de reprendre son souffle, de se remettre en mouvement puis de se redresser en retrouvant une vitalité. Cette expérience du corps associée à la parole en groupe peut amener à l'expression d'émotions accueillies et contenues par la thérapeute et le groupe dans un cadre bienveillant et confidentiel. C'est un temps de lucidité de l'état du moment qui peut amener à des choix de vie et/ou à la décision de se faire accompagner par la suite dans le cadre d'une thérapie librement choisie.

Programme :

- Jeudi : 13h30 à 19h : Groupe de parole puis yoga
- Vendredi, Samedi : 7h30 à 8h : Assise en silence / 9h15 à 12h15 : Groupe de parole puis yoga / 15h à 19h : Groupe de parole puis yoga
- Dimanche : 7h30 à 8h : Assise en silence / 9h15 à 12h15 : Groupe de parole puis yoga / 14h à 16h : Groupe de parole puis yoga

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

Tarifs (€)	Chambre individuelle avec sanitaires privés
Pension complète par personne	237
Yoga et Groupe de parole	500
Total par personne	737

Inscription au stage



Catherine MASSON

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

Stage de Yoga & écoute de soi

du jeudi 7 mai 2026 à 13h30 au dimanche 10 mai 2026 à 16h

Maison d'accueil Île Blanche

1 impasse de l'Île Blanche – 29241 Locquirec (Gare Morlaix, puis bus ligne 30 ou taxis indiqués sur site Île Blanche)

02 98 67 43 72 – contact@maisonileblanche.fr – <http://www.ile-blanche-locquirec.fr>

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, ...) :

Pour valider votre inscription vous devez avant le 1^{er} mars 2026 :

- **Renseigner cette fiche et la transmettre par mail à ces partenaires :**

o Catherine MASSON : catherinemasson@espaceyoga.org

o Lieu du stage : contact@maisonileblanche.fr

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 et Groupe de parole à Catherine MASSON par virement
- Solde pour la pension complète au lieu du stage