



# STAGE YOGA & VERS UNE TRANSFORMATION DE SOI

(Stage pour tous et agréé par la FNEY)

**Catherine MASSON**

4 allée François Bernier 35760 Saint-Grégoire

06 31 89 42 42

[catherinemasson@espaceyoga.org](mailto:catherinemasson@espaceyoga.org)

[www.espaceyoga.org](http://www.espaceyoga.org)



Les cours de Yoga pour tous niveaux et l'accompagnement vers la transformation de soi sont animés par **Catherine MASSON**, enseignante de Yoga, formatrice à la FNEY (<http://lemondedyoga.org/lassociation-fney/>) et Gestalt-thérapeute diplômée de l'[Institut de Gestalt-thérapie Champ G](#) et de l'[Institut Français de Gestalt-thérapie](#).

Durant chaque matinée, avec le soutien de la thérapeute, chacun sera invité, s'il le souhaite, à exprimer au groupe, dans un cadre de bienveillance et de confidentialité, ses préoccupations du moment. Puis, chaque participant pourra sans jugement, ni conseil, faire part de son ressenti en résonance avec ce qui vient d'être partagé. Ensuite, la thérapeute va aider la personne à prendre conscience des différentes facettes de son vécu, à mettre en mouvement ses représentations, à progressivement reconnaître et accueillir ses sensations et émotions, à identifier son besoin, à voir sa part de responsabilité dans ce qui lui arrive et enfin à trouver de nouvelles formes d'interactions avec son environnement pour aller vers un début de transformation de soi.

Après la traversée des émotions de la matinée, l'après-midi, une longue pratique du Yoga permettra de retrouver dans le corps des solidités, un redressement, une verticalité et une mise en mouvement. Le contact avec le souffle amènera un apaisement. La journée se terminera par un temps d'assise en silence.

**Dates : du Vendredi 13 décembre 2024 à 18h au Mercredi 18 décembre 2024 à 9h**

**Lieu : Maison d'accueil 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 :

- Accompagnement du groupe de parole : 9h à 12h
- Temps libre : 14h à 15h30
- Yoga : 16h à 19h
- Assise en silence : 20h15 à 20h45

## Tarifs :

Tarifs :	Chambre individuelle avec sanitaires privés
Pension complète pour la semaine par personne	325 €
Cours de Yoga pour la semaine et Atelier	500 €
<b>Total par personne pour la semaine</b>	<b>825 €</b>

Apporter votre tapis de Yoga et coussin de méditation

**Formulaire d'inscription**  
**au Stage Yoga & Vers une transformation de soi à l'Île Blanche (Décembre 2024)**  
**à renvoyer à :**

Catherine MASSON  
4 allée François Bernier  
35760 St Grégoire

---

<b>Total par personne pour la semaine</b>	<b>825 €</b>
---	--------------

**Pour confirmer votre inscription**, vous devez renvoyer ce formulaire avant le 30 septembre 2024 **avec un chèque d'acompte de 200 €** à l'ordre de Catherine MASSON (non remboursé en cas d'annulation, sauf en cas de force majeure)

Le solde des frais sera réglé en début de stage avec deux chèques, l'un pour le Yoga, l'autre pour la pension complète.

---

**Merci de remplir ce formulaire :**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Indiquez si vous avez un régime alimentaire particulier :