

---

## L'hébergement

Le centre s'ouvre sur un grand espace de verdure privé et clos de 6 000 m2 accessible pour la détente ou les activités avec des zones ombragées et isolées pour vos siestes méditatives.

Une piscine d'agrément est proposée avec de larges plages en bois, et pour le soir, un coin feu pour un temps de convivialité et de partage.

Lors de ce stage, les participants sont logés sur place :

. chambre à 2 ou 3 personnes : 63 € par jour

. chambre individuelle : 77 € par jour

Salle de douche dans chaque chambre, draps et linge de toilette fournis.

Pour une arrivée la veille du début du stage, l'accueil est assuré de 18 h à 21 h. Les stagiaires qui désirent prendre le repas du soir doivent prévenir à l'avance et arriver avant 19 h 30.

Cuisine végétarienne, grande salle à manger conviviale à l'intérieur, tables de jardin pour les repas pris à l'extérieur.

---

Pour réserver, contacter Nadine Guillaume au 04 79 87 75 76 ou bien consulter le site pour une réservation en ligne. Un contrat de réservation vous sera retourné.

---

### LE MATÉRIEL À APPORTER POUR LA PRATIQUE :

Tapis, couverture, zafu/coussin ou accessoire pour l'assise de la méditation, tenue souple.

---

## Prix de l'enseignement : 400 €

Pour toute inscription enregistrée  
avant le 15 février 2018,  
vous bénéficierez d'une remise de 50 €.

Attention, seul le chèque reçu confirme l'inscription. Les places sont limitées à 16 personnes.

## Lieu de stage

La situation géographique du Centre du Val d'Or est exceptionnelle puisqu'il est niché dans le massif du Bugey dans l'Ain, à mi-chemin entre Lyon et Genève.

Cette situation permet de profiter des attraits du Pays de Savoie (Haute-Savoie et Savoie) comme la montagne ou Annecy et son lac, ainsi que de ceux du bassin Genevois et de Lyon.

### CENTRE VAL D'OR

Tél. : 04 79 87 75 76

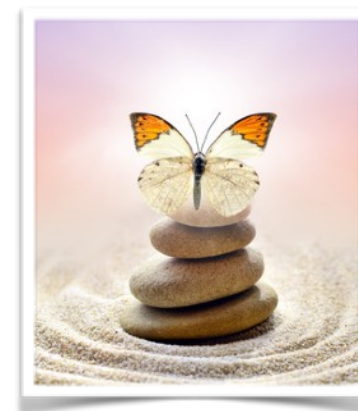
Email : [accueil@stages-valdor.fr](mailto:accueil@stages-valdor.fr)

Contact : Nadine Guillaume



---

# Stage de Rebirth Transformation Intérieure



### CENTRE DU VAL D'OR

355 Grande Rue

01260 RUFFIEU EN VALROMEY

(entre Lyon et Genève)

[www.stages-valdor.fr](http://www.stages-valdor.fr)

**du lundi 23 avril 2018 à 9 h 45  
au vendredi 27 avril 2018 à 12 h**

**Lydie LANCELOT**

06 84 38 84 95

**Yves PLAQUET**

06 85 84 46 81

[www.espacemeditationnormandie.fr](http://www.espacemeditationnormandie.fr)

## A quoi ça sert ? Qui peut venir ?

Ce stage s'adresse aux personnes qui sont dans une démarche de travail sur soi car toutes les pratiques proposées vont dans ce sens.

Prendre ce temps pour soi, c'est aller vers une meilleure connaissance de soi, retrouver le calme et la clarté mentale, identifier ce que nous pouvons changer, amorcer la transformation pour vivre pleinement sa vie.

Le **rebirth** ira déloger les tensions, les blocages physiques, émotionnels et mentaux. Le **yoga-nidra** nous permettra de semer la petite graine du changement. Les **pranayamas**, comme le rebirth, activeront le processus de transformation. Enfin les pratiques de **méditation** et/ou **marche silencieuse** nous ouvriront à un espace de clarté. Les **pratiques posturales** viendront tisser le lien entre tous ces outils et ancreront dans le quotidien les bénéfices de ce stage. Toutes ces pratiques seront proposées en fonction de l'énergie et de la dynamique de groupe.

La salle d'activités, spécialement conçue pour la pratique, est ouverte sur une terrasse et un grand espace clos de verdure arboré. Vous y serez en contact avec le calme, la nature et le grand air.

---

Pour les personnes qui voudraient participer à ce stage et que nous ne connaissons pas, il est indispensable de nous contacter avant de s'inscrire.

---

## Au programme

Pendant cette semaine, de nombreux outils vous seront proposés : Rebirth, yoga, yoga-nidra, méditation, pranayamas, marche silencieuse...



## Les animateurs

**Lydie Lancelot**, *Psychopraticienne transpersonnelle*

Certifiée IRETT, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie Transpersonnelle (ECTP) de l'Eurotas, licenciée en Sciences de l'Education (Paris V), formée au rebirth (respiration consciente), au yoga-nidra (sommeil éveillé), à la gestion des émotions et à la psychologie fondamentale transpersonnelle "*Le Présent nous guérit*" (Atamenvi).

**Yves Plaquet**, *Professeur de yoga diplômé*

- Hatha-yoga (Ecole Van Lysebeth – Bruxelles)
- Yoga-nidra (Estrella Pellin)
- Yoga du son (Patrick Torre, Institut des Arts de la Voix)
- Relaxologue certifié (Isthme Formations)
- Thérapeute psycho-corporel (Isthme Formations)
- Formateur en Yoga-nidra.

## Bulletin d'inscription

A compléter et à retourner à :

**ESPACE MÉDITATION NORMANDIE**

Yves PLAQUET

4 rue François Lapert

76460 SAINT VALÉRY-EN-CAUX

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Expérience(s) en yoga, méditation, yoga-nidra :

.....

.....

.....

Expérience(s) en développement personnel, thérapie, rebirth :

.....

.....

.....

.....

25 % d'arrhes à verser à l'inscription à l'ordre de Yves PLAQUET. Pour toute annulation intervenant après le 23 mars 2018, les arrhes ne seront pas remboursés.