

# STAGE DE YOGA

## LE SON, LA MÉDITATION, LE SOI / SMS

### EN CHAMPAGNE

Du vendredi 26 janvier 2024 à 17 h au dimanche 28 janvier 2024 à 17 h

#### A quoi ça sert ? Qui peut venir ?

.....

Ce stage s'appelle S.M.S. : le Son, la Méditation le Soi, car le Son va nous amener à la Méditation et la Méditation va nous amener au Soi.

Aujourd'hui, on parle beaucoup de méditation et c'est une excellente chose. Il s'agit en général d'une méditation qui calme le mental, qui réduit l'agitation, les ruminations, les angoisses, le stress, qui aide à se concentrer, à retrouver le sommeil, à diminuer les douleurs, la liste est longue...

Mais la méditation n'est pas que cela. C'est aussi et surtout un espace en nous-même, une partie de notre psychisme dans lequel il est délicieux d'aller. Un endroit dans lequel il n'y a plus rien à faire, juste être, profiter, se laisser respirer, se laisser vibrer. Un espace intemporel, profondément spirituel qui pourrait s'apparenter au Soi, l'Atman des yogis, le "retour à la Maison" diront certains grands maîtres.

Cela ne peut-il pas paraître abstrait et lointain ? Oui et non. Abstrait oui, car tenter de comprendre un espace de non mental avec notre mental, c'est impossible. Lointain non, car ce Soi est en nous, à l'intérieur, au plus profond de nous...

C'est comme une connexion à la Source, à la profondeur du Silence dans lequel les mots, les pensées, les concepts et les analyses n'ont plus lieu d'être. Enfin ça se tait à l'intérieur...



#### Au programme

Yoga-nidra, yoga du son, postures, méditation, pranayamas.

#### L'animateur

**Yves PLAQUET**, Professeur de yoga et de méditation, Thérapeute psycho-corporel, Formateur.

Tél : 06 85 84 46 81

#### La coordinatrice

**Lydie LANCELOT**, Psychopraticienne transpersonnelle, Praticienne en rebirth et en yoga-nidra.

#### Prix de l'enseignement : 230 €

.....

Pour toute inscription enregistrée avant le 26 octobre 2023, vous bénéficiez d'une remise de 50 €.

**Attention, seul le chèque d'arrhes ou le virement reçu confirme votre inscription.**

## L'hébergement

Le Domaine des 7 Vallons s'étend sur un terrain de 43 hectares de parc arboré, de prairies, de forêts, de lacs et d'étangs où la nature et la vie sauvage contribuent à créer un havre de paix profondément régénérant.

Le Domaine des 7 Vallons met à votre disposition de nombreux couchages en plusieurs formules distinctes :

- chambres de standing 1, 2 ou 3 étoiles (59 € à 125 €/nuit)
- espaces de camping en aire naturelle (46 €)
- emplacements pour camping-cars (46 €)

Les prix s'entendent en pension complète. Cuisine végétarienne 80 % biologique.

L'accueil est prévu à 16 h afin que chacun puisse s'installer avant la première pratique de 17 h.

## Réservation

La réservation de l'hébergement se fait directement en ligne sur le site internet du Domaine : <https://domainedes7vallons.fr> (rubrique "Réserver").

N'hésitez pas à contacter Ludivine par mail à l'adresse : [domainedevillers@orange.fr](mailto:domainedevillers@orange.fr) pour toute demande.

Pour ce qui concerne l'enseignement :  
Lydie LANCELOT au 06 84 38 84 95 ou  
[contact@espacemeditationnormandie.fr](mailto:contact@espacemeditationnormandie.fr)

## Pour la pratique

Apporter un tapis de yoga, une couverture, un zafu, un petit coussin pour la tête + une tenue souple.

## Lieu de stage

### En voiture

A Villers-en-Prayères, à côté de Reims et à 2 h de Paris.

Le co-voiturage reste la solution la plus rapide et la plus économique.

### En train

La gare la plus proche du Domaine est celle de Fismes, accessible en TER depuis la gare de Reims ville et en BUS depuis Soissons.

Une navette est assurée depuis la gare de Fismes (12 euros).

### LE DOMAINE DES 7 VALLONS

1 rue du Routy Le Château, Villers-en-Prayères

02160 LES SEPTVALLONS

Tél. : 06 07 91 04 91

<https://domainedes7vallons.fr>

## Bulletin d'inscription du 26 au 28 janvier 2024

A compléter et à retourner à :

ESPACE MEDITATION NORMANDIE

4 rue François Lapert - 76460 SAINT VALERY-EN-CAUX

ou par mail : [contact@espacemeditationnormandie.fr](mailto:contact@espacemeditationnormandie.fr)

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

Profession :

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

25 % d'arrhes (soit 60 euros) sur le prix de l'enseignement, à verser à l'inscription à l'ordre de Yves PLAQUET.

Pour toute annulation intervenant après le 15 décembre 2023, les arrhes ne seront pas remboursés.