

Programme détaillé du stage de Printemps – 1er au 3 Mai 2026 à Montfavet

Vendredi 1 : accueil à partir de 16h30. On s'installe et on fait connaissance !

17h30->19h30 : Les caractéristiques de **l'énergie du Printemps** selon L'énergétique chinoise.
Echanges autour de cette saison et sur la thématique du « **Jardin** », fil conducteur de notre week-end. Petite pratique et Relaxation
20h : dîner, chacune et chacun apporte un plat et une entrée ou un dessert à partager

Samedi 2 :

8h00 : **Petite pratique de yoga matinale** à jeun (dans le jardin si le temps le permet)

8h30 : Petit déjeuner

10h->11h : **Atelier** « bien vivre le Printemps » selon la sagesse chinoise.

11h->12h30 : **Yoga**

Préparation collective du repas et déjeuner (recettes et produits de saison)

Temps libre ou de massage, promenade en conscience et connexion avec la nature

17h30->19h : **Yoga et relaxation**

19h15 : temps de massage et/ou préparation collective du repas et dîner.

Veillée

Dimanche 3 :

8h00 : **Petite pratique de yoga matinale** à jeun (dans le jardin si le temps le permet)

8h30 : Petit déjeuner

(défaire les lits et préparation des affaires)

10h00->11h15 : **Yoga**

Temps libre ou temps de massage puis préparation collective du repas et déjeuner

14h->15h30 : **balade inspirante et recueil de sensations, de pensées, d'images en lien avec notre thématique**

15h30->16h30: **atelier créatif autour du « Jardin »**

Temps de partage autour d'une tasse de thé.

Fin du stage : 17h

NB : Vous êtes libres de participer ou pas à l'ensemble des activités.

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE DU 1^{er} AU 3 MAI 2025 – MONTFAVET

Prénom :

Nom :

Adresse :

CP & Ville :

Téléphone :

Email :

Hébergement au gîte du Si He Yuan

Le gîte propose 3 chambres avec lits simples ou futons, 2 salles de bains, Un espace salon et salle à manger. Un dojo. Amenez vos draps, taie d'oreiller et serviette de toilette. Sinon, les draps sont proposés par le gîte (tarif 12€)

Adresse : La Maison des Arts et du Tao - 263 chemin des garrigues, 84000 Avignon

Accès : à partir de la gare routière Avignon centre (en face de la gare SNCF), prendre le bus haute fréquence n°4. Arrêt Les Granges.

Repas

Pour vendredi soir, amenez un plat à partager et une entrée ou un dessert. Pour les petits déjeuners, déjeuners, goûters et le dîner du samedi, je proposerai des menus avec des produits de saison et m'occuperai des courses. Merci de me préciser si vous avez des **allergies ou régime particulier** :

Pour les cours de yoga, j'atteste sur l'honneur que mon médecin traitant m'autorise cette pratique. Je précise néanmoins, s'il y a lieu, des problèmes physiques, blessures ou fragilités particulières :

Niveau de yoga (**entourez**) : débutant - confirmé

Amener votre tapis si vous le pouvez, des vêtements souples et un plaid.

Tarifs

Stage seul : 110€

Hébergement : 2 nuits taxe de séjour incluse : 50€

Repas : Nous partagerons les frais sur place (**en espèces**). Prévoir environ 30€

Réservation dojo du samedi matin au dimanche midi : 28€ (dégressif si + 6 stagiaires) **à régler en espèces**.

Option : Massage énergétique chinois personnalisé et adapté à l'énergie du Printemps (dans les temps libres) : 30mn : 35€ - 45mn : 45€ - A régler sur place (**entourez**)

Inscriptions et modalités

Vous pouvez vous inscrire en envoyant ce bulletin d'inscription rempli avec un chèque de 50% du coût du stage soit 80€ (stage + gîte) ou 55€ (stage seul)

Le solde sera à régler au début du stage. **NB : Nombre de stagiaire limité à 10.**

Ordre et adresse : Martine Morin – 2, rue Louis Grobet – 13001 Marseille

Date et Signature :