STAGE DE YOGA

LE SON, LA MÉDITATION, LE SOI / SMS

A BERTHEN (59) ENTRE LILLE ET DUNKERQUE

Du vendredi 4 décembre 2026 à 17 h au dimanche 6 décembre 2026 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

Prix de l'enseignement : 270 €

Pour toute inscription enregistrée avant le 30 octobre 2026, vous bénéficiez d'une remise de 50 €, soit 220 euros le week end.
Attention, seul le chèque d'arrhes, les espèces ou le virement reçu confirme votre inscription.



Hébergement

L'accueil est prévu à 16 h le vendredi afin que chacun puisse s'installer avant la première pratique de 17 h.
Il est possible de dormir sur place pour 60 euros les 2 nuits en dortoir de 6 personnes ou bien pour 80 euros les 2 nuits dans une chambre à 2 personnes.
Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez réserver une chambre dans les alentours.

Repas

Concernant les repas, il est prévu un petit budget de 50 euros pour :

- les 2 petits déjeuners (samedi et dimanche)
- les 4 plats principaux des 4 repas (vendredi soir, samedi midi et soir, dimanche midi)

Vous pouvez ramener entrées, fromages et/ou desserts, une .... cuisine sera à disposition.

Réservation

La réservation de l'hébergement se fait auprès de
Yves 06 85 84 46 81

Pour la pratique

Tout est sur place..

Lieu de stage

En voiture
A Berthen, à côté de Bailleul, entre Lille et Dunkerque.
Le co-voiturage reste la solution la plus rapide et la plus économique.

LA FERME DES FONTAINES
Didier et Véronique Copin
1041 CHEMIN DU PEENACKER
59270 BERTHEN



Bulletin du 4 au 6 décembre 2026

A compléter et à retourner à :

ESPACE MEDITATION NORMANDIE 4 rue François Lapert 76460 SAINT VALERY-EN-CAUX ou par mail : yplaquet06@gmail.com

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

Profession :

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

25 % d'arrhes (soit 55 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 /11/2026, les arrhes ne seront pas remboursés.