STAGE DE YOGA

LE SON, LA MÉDITATION, LE SOI / SMS

EN NORMANDIE

Du vendredi 29 janvier 2027 à 17 h au dimanche 31 janvier 2027 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 a mener à l a 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 15 décembre 2026, vous bénéficiez d'une remise de 50 €, soit 220 euros le week end.
Attention, seul le virement reçu ou les espèces confirment votre inscription.

L'hébergement

L'hébergement est libre, vous pouvez réserver un gîte ou un hôtel à proximité de l'Espace Méditation Normandie.
Les repas seront libres aussi.
Pique nique sur la plage, restaurant, petite supérette…
Pensez à réserver à proximité.

Pour la pratique

Vous pouvez apporter votre tapis de yoga, une couverture, un zafu, un petit coussin pour la tête + une tenue souple.
Pour ceux qui préfèrent pratiquer avec leur matériel.

Mais il y a aussi tout sur place.



Lieu de stage

En voiture

A 2 h30 de Paris par la A13
Le co-voiturage reste la solution la plus rapide et la plus économique.

En train
La gare la plus proche est celle d'Yvetot.
Possibilité de prendre un bus ensuite jusqu'à Saint Valery en caux.

ESPACE MÉDITATION NORMANDIE

4 rue François Lapert

76460 Saint Valery en caux

https://yoganidrameditation.fr/

06 85 84 46 81

Bulletin d'inscription du 29 au 31 janvier 2027

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 par virement ou espèces à Yves PLAQUET. (RIB sur demande)

Pour toute annulation intervenant après le 31/12/2026, les arrhes ne seront pas remboursés.