

LES PRATIQUES DE YOGA PROPOSÉES  
SERONT VARIÉES, ALLANT DU YOGA  
POSTURAL AUX MÉDITATIONS  
SILENCIEUSES OU DANSÉES, DU YIN-  
YOGA AU YOGA NIDRA.



LES SÉANCES DE YOGA SERONT  
PRATIQUÉES EN ALTERNANCE AVEC DE  
LA SOPHROLOGIE ET DES MOUVEMENTS  
DANSÉS... DIFFÉRENTS CHEMINS  
D'ACCÈS À NOTRE SOI PROFOND.

## DATE & LIEU DU STAGE

GÎTES BELLES OMBRES  
LIEU-DIT LES PRÉS  
38660 SAINTE MARIE DU MONT  
FRANCE

DU 22 AU 26 JUILLET 2023  
DU LUNDI 18H AU VENDREDI 16H

## PRIX

STAGE | ANIMATION | PENSION  
COMPLÈTE | INVITÉES :  
665€

## CONTACT

0032 498 520 180  
CHANTAL.ARNOLD@HOTMAIL.BE  
0033 673 98 18 14  
MARIANNEJEANNET@LAPOSTE.NET

## RÉSERVEZ VITE !

Pour réserver, un entretien téléphonique  
auprès de Chantal ou Marianne est  
recommandé. Le nombre de places est  
limité !

## STAGE RÉSIDENTIEL

YOGA, DANSE ET CONSCIENCE  
AU CŒUR DU PARC NATUREL DE LA  
CHARTREUSE (FRANCE)

RESPIRE, OSE, AIME !



DU 22 AU 26 JUILLET 2024

ANIMÉ PAR  
CHANTAL ARNOLD ET  
MARIANNE JEANNET

## CHANTAL ARNOLD

D'abord formée en kinésithérapie, puis en sophrologie et sophro-thérapie, j'accompagne des patients en consultation et crée ma propre approche du massage, le Massage Harmonisant, que j'enseigne aujourd'hui. Parallèlement, je pratique différentes approches comme la Biodanza, la CNV, le chamanisme, la naturopathie... et anime depuis plus de 20 ans, des stages thématiques utilisant ces différentes approches. Je transmets mon expérience en proposant une voie du cœur, un art d'Être enraciné dans la sagesse du corps.



## MARIANNE JEANNET

Passionnée par le Yoga depuis l'âge de mes 20 ans, je m'émerveille sans me lasser de la richesse de cette discipline découverte au fil de mes différentes formations et de ma propre pratique.

J'ai nommé l'association au sein de laquelle je propose différentes pratiques "Espaces libres" : une métaphore du Soi, espace infini, noyau intouché et intouchable en chacun de nous, où s'expérimente la Liberté d'Être.

**QUATRE JOURS POUR SE POSER ET SE RESSOURCER, EXPLORER DIFFÉRENTES PORTES D'ENTRÉE QUI MÈNENT AU CŒUR DE SOI, À LA SOURCE, LÀ OÙ NOUS SOMMES EN JOIE DE NOUS SENTIR RÉUNIFIÉS, RELIÉS À PLUS VASTE.**

**QUATRE JOURS POUR OSER ÊTRE SOI, NOUS LIBÉRER DU MENTAL, NOURRIR LA SENSATION DU VIVANT, PARTAGER NOTRE JOIE D'EXISTER ET OUVRIR PLUS GRAND NOTRE CŒUR.**

**QUATRE JOURS AU CŒUR DE L'ÉTÉ POUR BOUGER, OSER, DANSER, RESPIRER, MÉDITER, ET INVITER LA LUMIÈRE DE LA CONSCIENCE À NOUS INSPIRER, NOUS ÉLEVER, NOUS ENCOURAGER À RÉVÉLER LA GRAINE UNIQUE QUE NOUS SOMMES ET LA LAISSER FLEURIR AU MONDE...**

**QUATRE JOURS POUR VIVRE DES MOMENTS DE PARTAGES AUTHENTIQUES AVEC D'AUTRES PERSONNES EN CHEMIN, EN S'AUTORISANT TOUTES LES COULEURS DE NOS ÉMOTIONS ET DÉPASSER SES PEURS DANS LA BIENVEILLANCE...**

- Si tu souhaites profiter de l'été pour te ressourcer, lâcher le stress de l'année et vivre quatre jours de partage et de joie dans l'ouverture du cœur
- Si tu as envie de délier ton corps, le faire bouger, respirer, pour expanser ta joie d'être et oser être pleinement qui tu es
- Si tu as envie de te poser dans un groupe bienveillant, dans un cadre sécurisant, pour revenir à l'Essentiel et choisir de vivre tout simplement le cœur ouvert
- Si tu as envie de te nourrir de l'air pur de la montagne, de la contemplation de la beauté des sommets, d'une cuisine locale, savoureuse et saine...

**ALORS CE STAGE EST FAIT POUR TOI !**