

Stage de yoga sur le thème de l'Attention

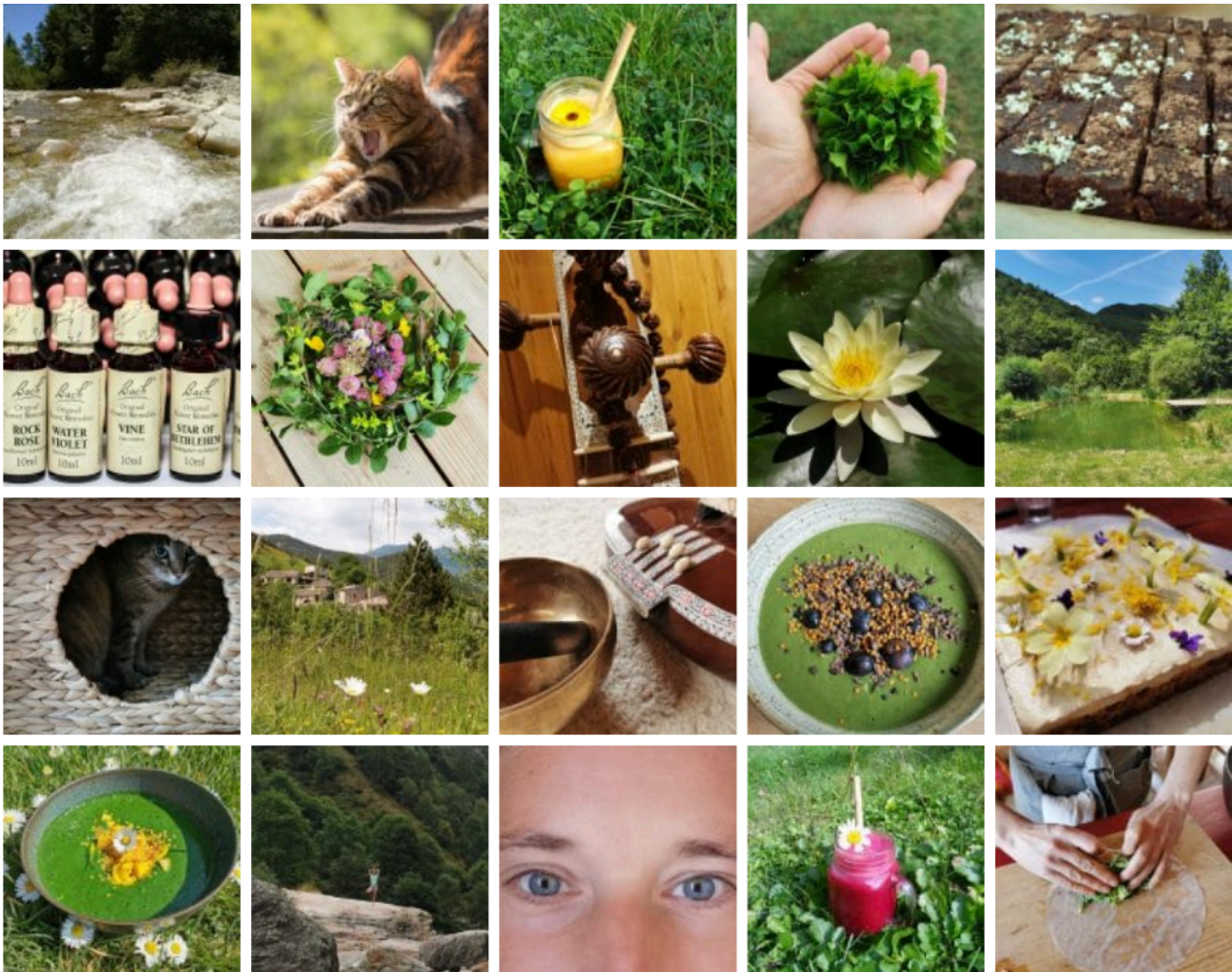
« Cultiver l'attention à soi, aux autres et à la nature, à travers la pratique du yoga, des ateliers de pleine présence et une alimentation végétale vivante. »

"L'attention est la plus rare et la plus pure des générosités."

Simone Weil (Philosophe)

du jeudi 14 au dimanche 17 mai 2026

à la Lune en Bouche, lieu de ressourcement bio-écologique
au cœur de la Drôme, à 1h de Valence



Dans la continuité du stage consacré aux 5 sens, nous vous invitons à approfondir le thème de l'Attention, cette qualité essentielle qui nous permet de vivre plus pleinement chaque instant.

Ce nouveau séjour est ouvert à toutes et tous - il n'est pas nécessaire d'avoir participé au stage précédent (en 2024) pour en profiter pleinement. Le but de ce stage est de nous questionner sur nos sources de dispersion et expérimenter l'apaisement que procure une qualité d'attention.

Au programme : yoga, méditation, exercices de pleine présence, ateliers de réflexion et d'expression, voyage sonore, Yoga du Son. Des fleurs de Bach, soigneusement sélectionnées, vous seront présentées pour accompagner cette exploration.

Une occasion, en ce long week-end de l'Ascension, au cœur du printemps, de s'ouvrir à l'énergie du renouveau, de clarifier ce qui disperse notre attention au quotidien et de découvrir des pratiques concrètes pour cultiver calme, clarté et élan intérieur.

Repas

L'alimentation est adaptée à la saison et à la pratique du Yoga. Tous les repas sont végétariens, préparés à partir de produits frais, de saison, biologiques, et majoritairement issus de productions locales.

Il vous sera proposé d'expérimenter un repas en pleine présence et de participer à un atelier de cuisine végétale vivante.

Une participation collective à la mise en place et au rangement de la table sera organisée par roulement à chaque repas.

Intervenantes



Emmanuelle est professeur de yoga, formée à l'Institut Français de Yoga et à la FEVE (Formation et Expérimentation au Vivre Ensemble). Elle animera les séances de yoga, de méditation, d'éveils corporels, et certains ateliers.



Bérengère-Emma de Croc' la Vie est herbaliste formée à l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales et cuisinière végétale, spécialisée en cuisine vivante. Formée également aux élixirs floraux et au Yoga du son. Elle préparera la plupart de nos repas pendant le séjour et animera certains ateliers.

Gîte La Lune en Bouche

La Lune en Bouche est située à Saint-Andéol (26150), un petit hameau au cœur de la Vallée de Quint (à 13 km de Die), au sud du parc naturel du Vercors. C'est un lieu écologique, les matériaux sont exempts de métaux lourds, l'isolation est bio-sourcée (fibres de bois, cellulose, paille) et l'énergie est 100% renouvelable. L'eau provient d'une source située en face sud du Vercors.

Venir en train

TGV jusqu'à Valence ville ou Valence TGV (1h30 de Marseille, 2h45 de Paris, 4 h de Bruxelles). Un TER ou un bus rapide vous emmène à la gare de Die où un taxi peut vous prendre en charge jusqu'à la Lune en Bouche (5€/personne).

Covoiturage possible nous contacter !

Nombre de participants : 8 maximum

Tarifs

Pédagogie : 255 € (soit 85 € par jour)

Restauration : 126 € en pension complète

Hébergement pour 3 nuitées (en chambre collective 2 personnes) : 145 €
Les draps sont fournis, pas le linge de toilettes

Montant total du stage : 526 €

Dates

Arrivée : jeudi 14 mai 2026 à 14h00

Fin du stage : dimanche 17 mai 2026 à 13h00 (après le brunch)

Inscription

Avant le 10 février 2026, sous réserve de places disponibles, auprès de Emmanuelle ou Bérengère-Emma par e-mail ou par téléphone, merci de nous retourner le **bulletin d'inscription (en pièce-jointe)** accompagné d'un chèque d'arrhes de 145 € à l'ordre de Françoise Bronchart (propriétaire du gîte « La lune en bouche »). **Les arrhes de 145 € sont demandés pour la réservation du gîte.** En cas de désistement de votre part, les arrhes ne vous sont pas restitués à moins qu'une personne puisse vous remplacer. **Le paiement du solde vous sera demandé sur place en début de stage.**

Emmanuelle
06 31 63 17 65

emmanuelle.dontenwill@wanadoo.fr

Bérengère-Emma
07 81 13 29 62

berengere@croclavie.org
www.croclavie.org

Bulletin d'inscription à renvoyer à

Emmanuelle Dontenwill
19 avenue Louis Momet
69260 Charbonnières-les-Bains

Merci de remplir un bulletin par personne

Nom Prénom
Email
Adresse..... Code
Postal Ville Pays
Téléphone

Je m'inscris au stage de Yoga sur le thème de l'Attention du 14 au 17 mai :

Pédagogie : 255 € (soit 85 € par jour)

Restauration : 126 € en pension complète

Hébergement pour 3 nuitées (en chambre collective 2 personnes) : 145 €
Les draps sont fournis, pas le linge de toilettes

Montant total du stage : 526 €

- Je suis intéressé(e) pour covoiturer (si oui, nous communiquerons vos coordonnées aux participants intéressés par le covoiturage)
- Je viens à la gare de Die (navette à 5€ réservation 24h avant au +33 (0)4 28 61 26 26 puis choisir 2 parmi les choix proposés et exprimer son souhait d'un transport de la gare de Die vers le gîte). Vous nous préciserez l'horaire quelques jours avant votre arrivée.

Pour confirmer votre inscription, nous vous demandons de verser un **chèque d'arrhes de 145 € à l'ordre de Françoise Bronchart (propriétaire du gîte « La lune en bouche » ») pour la réservation du gîte**. En cas de désistement de votre part, les arrhes ne vous sont pas restitués à moins qu'une personne puisse vous remplacer. **Le paiement du solde vous sera demandé sur place en début de stage.**