



SAMSARA YOGA
academy

Découvrez notre stage
VIBRER DE JOIE

Yoga pour s'équilibrer, s'aligner et se ressourcer



Du 19 au 21 septembre 2025
à l'Ashram de Gretz

Objectif du stage

Vibrer de Joie

Yoga pour s'équilibrer, s'aligner et se ressourcer

Commencez la journée par une méditation guidée pour recentrer votre esprit et cultiver le calme intérieur. Enchaînez avec une séance de Hatha Yoga pour équilibrer votre corps et votre esprit, libérer les tensions et améliorer votre flexibilité. Poursuivez avec un Yoga Nidra qui vous guidera dans une relaxation profonde pour ressourcer votre être entier.

L'après-midi, partez en marche bucolique pour éveiller votre énergie vitale et rester pleinement ancré dans l'instant présent. Terminez la journée par une séance de Yin Yoga ou de relaxation sonore pour détendre votre corps et apaiser votre esprit. Profitez également d'une cuisine traditionnelle indienne de très grande qualité, nourrissant à la fois le corps et le cœur.

Ressentez sérénité, énergie retrouvée et joie rayonnante, et repartez ressourcé, aligné et en parfaite harmonie avec vous-même.

Programme du stage

Hatha Yoga

Yin Yoga

Relaxation
sonore

Yoga Nidra

Yoga de
l'Himalaya

Le Lieu

L'Ashram de Gretz, fondé en 1945 par Swami Siddhéswarananda, est un lieu spirituel unique en France, **affilié à l'Ordre Ramakrishna**. Niché dans un parc verdoyant et paisible à Gretz-Armainvilliers, il offre un cadre propice à la méditation, au ressourcement et à la pratique du yoga. Ce centre védantique accueille des visiteurs de tous horizons, désireux

de découvrir les enseignements du védanta ou de s'immerger dans un **stage de yoga alliant spiritualité et sérénité**.

Les hébergements simples et chaleureux, ainsi qu'une nourriture saine et savoureuse, participent à l'expérience apaisante du lieu. Le temple, véritable havre de paix, invite à la contemplation et complète parfaitement **une retraite entre nature et silence**.



Dates et horaires du stage

Du 19 au 21 septembre 2025

Arrivée à partir de 14H30

Le stage commence le vendredi à 17H00 et termine le dimanche 16H00

Coût global du stage

(pratique, hébergement et repas inclus)

- Adhérent : 305 euros

- Non adhérent : 325 euros

COÛT DE LA PRATIQUE

- Adhérent : 165 euros
- Non adhérent : 185 euros

HÉBERGEMENT (pension complète) :

- Chambre à deux : 70€ la nuit par personne

Les chambres disposent de sanitaires et d'une douche

Modalités de paiement : Facilité de paiement en 3 fois

Remboursement : En cas d'annulation, la moitié de la somme sera remboursée jusqu'à deux mois avant le départ. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera possible.



Ma bio

Aurélië, spécialisée dans la transmission du « yoga pour tous », est une **professionnelle diplômée en yoga**. Elle enseigne **le Hatha yoga, le yin yoga, le yoga Nidra** et propose des bains sonores pour offrir des expériences enrichissantes et apaisantes.

Reconnue pour son expertise, Aurélië accueille des participants venus de divers horizons, que ce soit en France ou à l'international, pour des retraites où convivialité, joie et bienveillance sont au cœur de chaque moment partagé. Passionnée, **elle accompagne chacun dans un voyage intérieur** propice à la détente, à l'épanouissement et à une reconnexion profonde avec soi-même, pour retrouver harmonie et équilibre intérieur.



SAMSARA YOGA
academy

**Bulletin d'inscription
au stage**
VIBRER DE JOIE

**Du vendredi 19 septembre (17h)
au dimanche 21 septembre 2025 (16h)**

Prénom :

Nom :

Profil : Enseignant – Élève en formation – Praticant débutant –
Praticant avancé - Novice (*Rayer les mentions inutiles*)

Motivations / Objectifs :

.....

.....

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

À retourner par e-mail à : yogasamsarafrance@gmail.com

Plus d'infos sur www.samsarayogafrance.fr

Nous répondons également à vos questions au

06 25 26 87 15