



Anjayati
Centre de Yoga

STAGE DE YOGA

Rayonner en Conscience Se connecter à l'énergie du Cœur



Le yoga est un voyage de soi, à travers soi, pour être soi ...

À l'approche du solstice d'été, venez explorer l'énergie de l'été selon la Médecine Traditionnelle Chinoise : l'élément Feu, l'ouverture du cœur, la joie du lien à l'autre.

Ce stage de yoga de 3 jours vous invite à cultiver la chaleur intérieure, l'enthousiasme et l'ancrage du cœur dans la douceur du corps.

Une expérience vivante et profonde pour rayonner avec justesse.

13 - 15 juin 2026



**Le stage débute le vendredi 12 juin à partir de 18 heures et
se termine le lundi 15 juin 2026 à 17 heures.**

Planning des 3 jours pour rayonner en conscience

- ✧ 7h30 - 8h30 : **Méditation Matinale**
 - ✧ Méditation guidée pour cultiver la présence au cœur
- ✧ 8h30 - 9h30 : **Petit déjeuner**
- ✧ 10h00 – 12h30 : **Cours de hatha yoga**
 - ✧ Pratique énergétique pour célébrer le point culminant du yang, éveiller la vitalité et honorer la lumière du solstice d'été
 - ✧ Enchaînements fluides pour nourrir le feu du cœur, encourager l'ouverture joyeuse et rayonner de l'intérieur
- ✧ 13h00 - 14h00 : **Déjeuner** - Temps libre pour se restaurer et se ressourcer
- ✧ 14h30 - 16h00 : **Temps libre pour profiter du jardin et/ou se faire masser***
- ✧ 16h30 - 17h30 : **Séance de Yin Yoga**
 - ✧ Pratique lente et introspective pour apaiser l'agitation du plein yang et accueillir l'été depuis un espace de calme profond
 - ✧ Ouvertures ciblées du haut du corps pour harmoniser le méridien du Cœur, relâcher les tensions émotionnelles et laisser circuler la joie
- ✧ 19h00 - 20h30 : **Dîner** - Temps libre pour se reposer, se restaurer et se ressourcer
- ✧ 21h00 - 21h30 : **Relaxation du soir**
 - ✧ Relaxation guidée pour se préparer au sommeil

Les massages proposés par le lieu* :

- ✧ Le massage liftant japonais du visage issu du Kobido (60 minutes) = 65 €
- ✧ Le massage de réflexologie plantaire thaï (60 minutes) = 65 €
- ✧ Le massage du corps (60 minutes) = 65 €
- ✧ L'hyper relaxant (60 minutes) = 70 €
- ✧ Le créatif (90 minutes) = 95 €

** Les massages sont proposés directement par le lieu qui nous accueille et ne sont pas inclus dans le prix du stage.*

A savoir

- ✧ Alimentation 100% végétarienne, bio, locale
- ✧ Pratiques : hatha yoga, yin yoga, méditation, relaxation, ...



Tarifs

✿ 642 € TTC par personne

Le Hameau de Lalande est un lieu atypique situé au cœur de la Puisaye, en Bourgogne. Lieu de vie, de ressourcement par la nature, bien-être, partage, ...

Le tarif comprend l'animation du stage et les frais d'hébergement : 3 jours et 3 nuits avec linge de lit + pension complète pour 3 jours. Les serviettes de toilette ne sont pas fournies.

✿ Chambres de 2 à 4 personnes

Conditions de règlement

✿ Le règlement se fait directement via Paypal sur notre site internet. Possibilité de paiement en 4 fois.

✿ Conditions d'annulation (passés le délai de rétractation de 14 jours) :

- ✿ Annulation moins de 30 jours ouvrables avant le stage : 100% du montant dû
- ✿ Annulation plus de 30 jours ouvrables avant le stage: 118€ restent dû
- ✿ Les demandes d'annulation doivent se faire par l'envoi d'une lettre recommandée

Pour votre confort et votre pratique

Apportez avec vous :

- ✿ Votre tapis de yoga et un coussin de méditation
- ✿ Une tenue confortable pour la méditation et le yoga

Pour venir

Les frais de transport sont à votre charge.

Adresse : 8 les Mignons, Lalande 89130.

- ✿ 170 kms de Paris, environ 2h en voiture (A6 sortie 18) puis suivre D3, D955 et D3 en direction de Lalande. **Possibilité de co-voiturage.**
- ✿ Gare la plus proche : Auxerre (25kms) ou Joigny (35 kms) => possibilité de taxis

Le lieu en images

