

Les Cernois (Jura-France)

YOGA D'HIVER 2027

du 21 au 27 février 2026

avec Félicette Chazerand

Seul ou en famille, nous vous proposons une semaine de bien-être aux Cernois, situé en pleine nature dans le Haut Jura (France).
Profitez de ce séjour pour prendre soin de vous : détente, repos, convivialité, repas de qualité, activités physiques en plein air associées à des séances de yoga.
Reconnectez-vous avec vous même au plus près de la nature.

www.lescernois.com
+33 3 84 60 18 67
lescernois@wanadoo.fr

Infos et réservation
Yoga.felicette@gmail.com
+32 495 61 97 51



Félicette Chazerand
chorégraphe et pédagogue
chazerandfelicette@gmail.com

Basée à Bruxelles, Félicette pratique le Yoga Iyengar en lien avec le Body – Mind Centering depuis une vingtaine d'années. Riche de ses expériences liées aux mouvements et à l'étude de la posture en lien avec la respiration, elle s'adonne à l'enseignement du Yoga en donnant des repères physiologiques, anatomiques et organiques.

Nous aborderons la pratique dans le but d'optimiser la qualité de notre perception de la posture, de la respiration et de nos sens. Fluidité, espace et temps seront les maîtres- mots de ces sessions.

TARIFS YOGA : 260,00€/pers/sem. (acompte de 60€ à verser à Parcours asbl)
IBAN : BE42 3101 1034 4054 + code SWIFT : BBRU-BR-BB-100
Communication : Nom + Yoga d'hiver les Cernois 2027
Solde stage 200,00 € à régler sur place.
Le matériel (tapis-briques-couvertures-bolsters) sera à votre disposition.
Toutefois, si vous le souhaitez, vous pouvez apporter le vôtre.

HEBERGEMENT : A régler sur place La pension complète comprend l'hébergement, l'encadrement des activités extérieures, le forfait de ski, le prêt des raquettes, luges et accès au sauna. Ainsi qu'une cuisine familiale et régionale qui favorise les circuits courts et biologiques

Chambre familiale ou dortoir : 3 à 6 pers. : 428,00€ /personne
Chambre à 2 pers. : 464,00€ /personne
Chambre 1 pers. : 477,00€
Tarif enfant : 289,00€ de 4/8 ans - 370,00€ de 9/16 ans
gratuit pour enfant de moins de 4 ans

Location de matériel de ski écailles et/ou skating + chaussures :
Adulte : 40,00€ pour tout le séjour Enfant : 25,00€ pour tout le séjour

PROGRAMME:
Dim. 21/02
arrivée en après-midi
Séance d'accueil de 17h30 - 19h00
19h30 : repas
Du lundi au jeudi
08h00 - 09h00:
Yoga Pranayama
9h00: Petit déjeuner
3 matinées de ski/raquette (technique)
et 1 matinée de tir à l'arc (optionnel)
12h15: repas
14h30 - 16h30: balade pédestre
ski ou raquette
17h00 - 19h00: Yoga : Postures de
récupération et relaxation
19h30 : repas
Vendredi 26/02
08h00 - 09h00: Yoga Sortie ski ou
raquette plus longue (journée possible)
18h00 - 19h30: Yoga relaxation
19h30: repas
Sam. 27/02
08h00 - 09h00: séance de Yoga
départ en matinée

Durant le séjour et
sur demande, possibilité d'avoir
un temps individuel ou en groupe
avec Félicette