



Les Cernois (Jura-France)

YOGA D'HIVER & SKI 2026

du 15 au 21 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

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.

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.

TARIFS YOGA : 240,00€/pers/sem. (acompte de 50€ à verser à Parcours asbl)

IBAN : BE42 3101 1034 4054 + code SWIFT : BBRU-BR-BB-100

Communication : Nom + Yoga d'hiver les Cernois 2026

Solde stage 190,00 € 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. : 420,00€ /personne

Chambre à 2 pers. : 455,00€ /personne

Chambre 1 pers. : 468,00€

PROMO tarif enfant : 250,00€/enfant (dans la limite de 2 enfants/stagiaire)

Location de matériel de ski écaillés et/ou skating + chaussures :

Adulte : 40,00€ pour tout le séjour Enfant : 25,00€ pour tout le séjour

PROGRAMME:

Dim. 15/02

arrivée en après-midi

Séance d'accueil de 17h30 - 19h00

19h30 : repas

Du lundi au jeudi

08h00 - 09h00: Yoga :

Pranayama et postures

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 20/02

08h00 - 09h00: Yoga Sortie ski ou raquette plus longue (journée possible)

18h00 - 19h30: Yoga relaxation

19h30: repas

Sam. 21/02

08h00 - 09h00: séance de Yoga

départ en matinée

Possibilité d'avoir un temps individuel ou en groupe durant le séjour avec Félicette sur demande.