

Programme

Arrivée : Samedi 19/07 à pd de 14h,
rencontre à 18h

Départ : Samedi 26/07 avant 11h

1^{ère} session : dimanche 20/07

- Session libre : de 7h30 à 8h
Pranayama et marche consciente
- Session de yoga et méditation :
de 9h à 12h15 et de 16h30 à 19h30

Activités annexes

Repas pris en commun

Cuisine régionale, biologique et/ou locale.

Option végétarienne possible

14h - 16h15 : temps de repos

Balade nature avec guide, baignade au lac ou
repos selon vos envies



Lieu

Les Cernois - 39150, Grande Rivière

France (Parc Naturel du Haut-Jura)

Tel : +33 (0) 3 84 60 18 67

www.lescernois.com

Stage d'été Yoga Méditation

DU 19 AU 26 JUILLET 2025

AVEC
FÉLICETTE CHAZERAND
& JEAN-CHRISTOPHE LAMY

Les Cernois (Jura France)





*Félicette
Chazerand*

Yoga et body-mind centering

Chorégraphe et pédagogue formée en Yoga Iyengar en lien avec le Body-mind Centering, depuis une vingtaine d'années.

Riche de ses expériences liées au mouvement et à l'étude de la posture, Félicette 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 des postures (asanas), de la respiration et de nos sens.

Fluidité - espace - temps
sont les maîtres mots de ces sessions.

Sentir, ressentir, action, détente, acceptation, écoute, serviront à l'expérimentation de chaque posture

Matériel

Matériel et tapis de yoga sur place. Apporter votre coussin et des vêtements souples et confortables. Maillot de bain, shorts et collants, pulls, anorak et chaussures de marche (Jura 1000 m d'altitude).

Tarif

Yoga + Méditation : 410 €

+ séjour en pension complète selon le choix de votre chambre :

- Chambre 1 personne : 525 €/p.
- Chambre 2 personnes : 483€/p.
- Dortoir ou chambre 5-6 pers. : 455€/p.

Inscription

- Afin de valider votre inscription au stage merci de verser un acompte de 110,00€ sur le compte bancaire :
Parcours ASBL : BE42 3101 1034 4054
Communication : Nom+Yoga d'été 25
- Solde restant + séjour en pension complète à verser sur place.
- Acompte remboursé pour tout désistement avant le 1er juillet.
- Groupe de 18 à 20 personnes

CONTACT :

Anne Marie Guccione

+32 (0) 495 61 97 51

yoga.felicette@gmail.com

Méditation et relaxation

Depuis 1980, il étudie et partage régulièrement ses connaissances sur la philosophie, la psychologie et les méthodes de méditation dans la tradition bouddhiste. Il a effectué deux années de retraite au Monastère de Samye Ling en Ecosse et s'est formé à la Thérapie Tara Rokpa.

Tourner le regard en son esprit, l'explorer, le contempler, voici la meilleure façon de le comprendre et de l'accepter tel qu'il est. Méditer, c'est apprendre à entrer en amitié avec soi-même... Et avec les autres.

Pour nous donner le goût de ce voyage intérieur, nous explorerons ensemble quelques-unes des méthodes propres à la tradition de méditation bouddhiste tibétaine :

Respiration, Relaxation et Visualisations.

*Jean-
Christophe
Lamy*

