



YOGA & Qualité relationnelle

STAGE RESIDENTIEL - PENTECOTE 2026

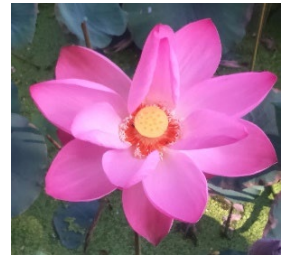
23 - 25 MAI 2026 – Lieu : Le MOULIN de RADRAY à Loissail (61)

Je souhaite approfondir avec vous les disciplines du **YOGA** les plus connues (*postures, respiration, méditation*), ainsi que celles concernant **nos relations à soi-même et aux autres**, essentielles dans **notre quête d'harmonie** (*harmonie est une des traductions de « yoga »*).

Seront abordés : *Ahimsa– non-nuisance, Satya- authenticité, Aparigraha- simplicité* et l'étude de soi (*Niyama*). Ces **principes relationnels du Yoga** seront mis en miroir et en dialogue avec le **processus de la Communication NonViolente®** que vous (re)découvrirez.

Contenu d'une journée de stage

- ✓ **2 pratiques par jour** d'environ 1h20 chacune.
- ✓ **Exposés** basés sur le texte *Yoga Sutra de Patanjali*, **réflexions personnelles et partagées** sur nos expériences et pratiques.
- ✓ **Expérimentation** du *processus de la Communication NonViolente®* et découverte des passerelles avec les principes relationnels du Yoga.



Ce stage est conçu pour être à la fois **concret, conceptuel et imagé (contes)**, avec l'ambition d'un éclairage nouveau sur nos relations et leur impact sur la qualité de nos vies.

Les postures seront adaptées selon les possibilités physiques de chacun et chacune, pour autant, **ce stage ne s'adresse pas à des débutants dans la pratique posturale.**

Inscriptions au plus tard le 20 avril 2026 => yogaetcheminsdevie@sfr.fr

Le groupe est **limité à 12 personnes** ; le stage sera maintenu **si le nombre minimal de 7 inscriptions est atteint** (*possibilité de s'inscrire ensuite si le stage est maintenu*). Le **coût total est de 445€** (hébergement, restauration, enseignement). Un acompte sera demandé pour l'inscription définitive (cf. bulletin d'inscription à demander : yogaetcheminsdevie@sfr.fr – 06 17 59 51 77). Pour vous projeter dans le **lieu qui nous accueillera, magnifiquement verdoyant, calme et parcouru par une rivière**, je vous invite à consulter le site du **Moulin de Radray** : <https://www.moulin-radray.fr/>
Repas cuisinés avec produits locaux.

Je me présente : mes parcours en Yoga et en Communication NonViolente®

Depuis 2024, je suis **formatrice agréée par l'Institut Français du Yoga (IFY)**, apprentie de Laurence Maman (<https://www.laurence-maman.fr/>) de 2020 à 2024. Je forme de futurs enseignants avec un cycle de 500 heures sur 4 années (<https://www.ify.fr/brianne-boos/>). J'ai obtenu **en 2021** la certification de « **Formatrice pour adultes** » par la Fédération Française de Formation.

J'enseigne le Yoga depuis 2011, formée à l'IFY par Marina Margherita (<https://www.yoga-margherita.eu/>) dans la tradition de T.K.V. Desikachar. Je donne cours collectifs et individuels, propose des ateliers sur une demi-journée ou journée et des stages sur plusieurs jours. Je suis **supervisée** et en **formation continue**. Voir aussi : <https://mitayogacnv.wordpress.com>

Actuellement sur le parcours pour **devenir formatrice certifiée en Communication NonViolente®** (<https://www.cnv-certification.com>), je partage avec beaucoup de plaisir cet art d'être en relation pour « nous rendre la vie plus belle ! », selon la formule de Marshall Rosenberg. N'étant pas certifiée, je le fais dans la mesure de ma compréhension et de mon cheminement du moment présent.

