

Dans le paradis sauvage de la presqu'île de Quiberon

“J’OZ”

4 jours magiques pour oser une expérience  
différente, s'ouvrir à la nouveauté, apprendre à  
créer, voir et recevoir tous les cadeaux de la vie

Profitons de l'Ascension pour Honorer notre  
Puissance Créatrice et en faire une véritable  
alliée.

Stage du jeudi 14 au dimanche 17 mai 2026

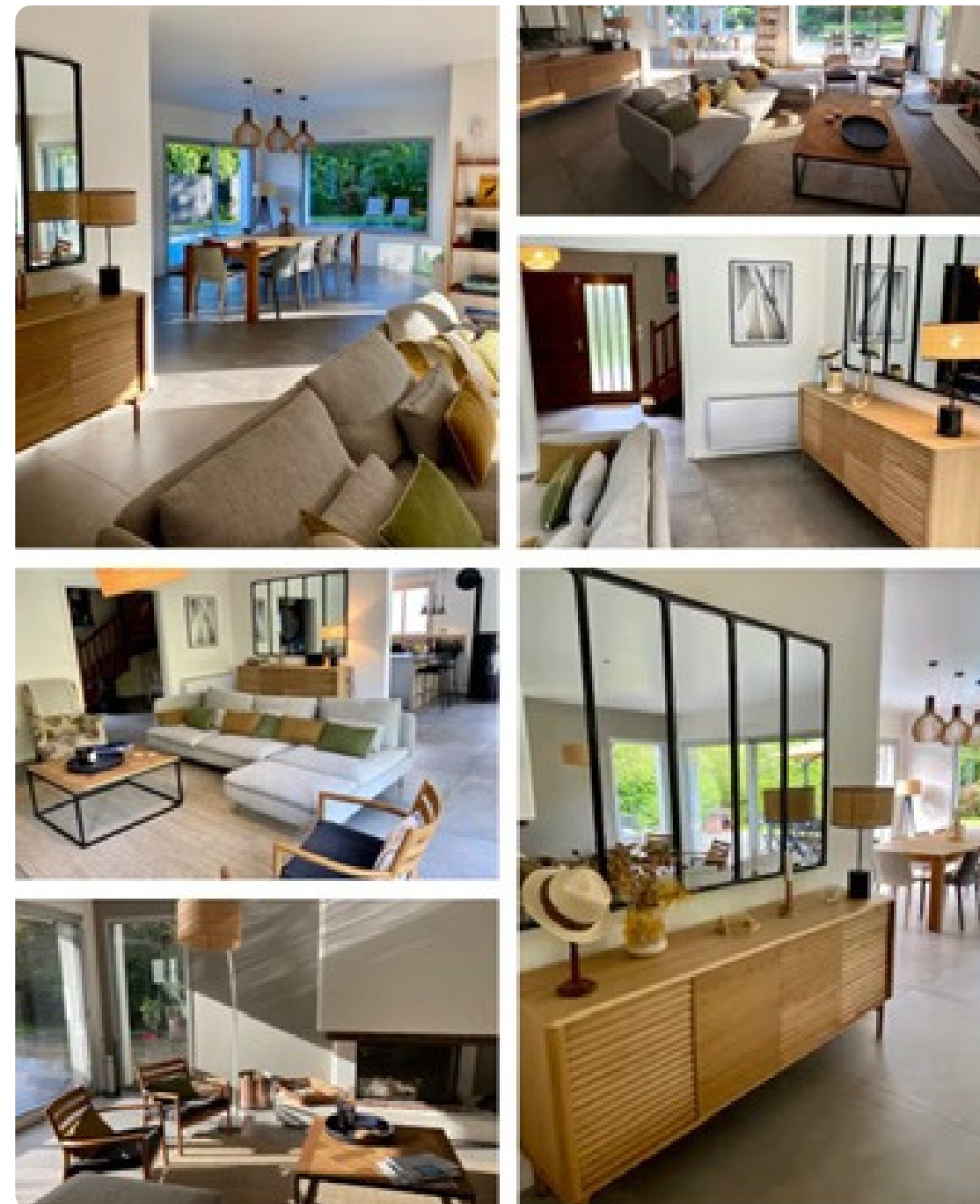


# LE SÉJOUR

Vous séjournerez dans une superbe maison entre Carnac et la presqu'île. Tranquillité garantie pour une pause sans bruit.

Quatre jours au grand air :

Le jardin verdoyant de la maison, les plages de la baie ou de l'océan, la lande bretonne de la côte sauvage et les forêts de pin seront notre terrain de jeu quotidien





---

## RITUELS DU MATIN

Chaque matin, nous pratiquerons un rituel de santé-beauté et bien-être par la voie du yoga. Un protocole complet qui inclut des pratiques respiratoires simples, de postures faciles, d'auto-massages ou de massages en duo, de méditation ou de relaxation.

Ce rituel sera Le rendez-vous incontournable du stage qui vous permet également une entrée en matière pour faire connaissance avec votre intériorité.

Ce rituel se conclura par un bain e piscine ou dans la mer en silence.





---

## DECOUVERTE

Chaque jour sera l'occasion d'une grande balade sur la presqu'île et alentours, afin de découvrir la flore comestible et médicinale de ce coin de Bretagne sauvage.



## AU PALAIS DES SAVEURS

Le séjour sera l'occasion d'aborder le thème de l'alimentation pleine santé (autre siège de l'expression de nos émotions et comportements),  
Ce qui nous amènera à réaliser une recette ou deux, grâce à notre cueillette botanique.

# APPRENTIES-SAGES-ATELIERS - PARTAGES

---



Je découvre ce qu'est  
la voie du yoga :  
j'ose prendre le temps



Outils et pratiques  
puissantes pour  
manifester  
positivement : j'ose  
créer ce que je  
souhaite en conscience



Balades dans la nature  
en pleine conscience :  
j'ose m'émerveiller  
comme un enfant



Méditations guidées  
pour visualiser les  
changements : j'ose  
rêver pour  
matérialiser



Soins corporels  
et spirituels : j'ose  
aller vers moi,  
pas à pas.

---

---

## CONDITIONS - DEROULEMENT

Ce stage de 4 jours et 4 nuitées, prévoit les enseignements de la journée, ainsi que deux repas par jour. Les repas seront faits de produits essentiellement locaux et bios ou raisonnés.

Nous aurons l'occasion de pratiquer le “ karma yoga” : je donne et je reçois. Il sera le lieu d'une participation à la cuisine collaborative du dîner du soir

- \*hébergement de 4 nuits (arrivée le mercredi 13 au soir, départ le dimanche 16)

- \*deux repas de qualité frais et sains au quotidien

- \*Mon accompagnement au quotidien avec un temps pour soi

- \*intervention de deux professionnels de la santé et du bien-être pour deux ateliers

Le transport est à la charge de la stagiaire (co-voiturage possible).

Prix total du séjour : 750 euros avec acompte de 250 euros à la réservation.

réservation idéale avant le 20 janvier.

TOUTE ANNULATION DE DERNIERE MINUTE OU DEPART ANTICIPE DE LA PART DE LA STAGIAIRE IMPLIQUE LE REGLEMENT TOTAL DU STAGE. TOUTE ANNULATION DE MA PART A LA DERNIER MINUTE IMPLIQUE EGALEMENT UN REMBOURSEMENT DE L'ACOMPTE VERSE.

# Qui je suis?



Une amoureuse de la nature, de la vie,  
voyageuse et chercheuse en quête de  
savoirs et d'expériences, de partages et  
de bonheurs simples.

J'enseigne le yoga et les pilâtes en plein  
air, je masse vos corps fatigués , je  
guide vos pas et votre coeur vers plus  
d'amour, de joie et de connaissance de  
soi.

Au plaisir de vous rencontrer ou retrouver,

Emma

