

STAGE

DU 14 AU 17 MAI 2026



YOGA & SYMBOLISME

- Enseignements sur le Symbolisme au cœur des postures & Initiation au Vedanta
- Séances de Hatha Yoga
- Pratiques méditatives

L'ENCEINTE

15 rue Antoine Carles 30440 Saint-Laurent-le-Minier

CONTACT : Jacques - 06 15 31 13 76
contact@yoga-vedanta.fr



Jacques Morin

Jacques MORIN assurera les conférences d'initiation au Vedanta ainsi que les séances de hatha yoga en soirée. Il est élève direct de Sri Mahesh depuis 2002, a étudié le yoga et la philosophie de l'Advaita Vedanta en Inde avec différents maîtres dont Swami Dayananda (Rishikesh) et Swami Suddhananda (Chennai). Il anime des cours collectifs de yoga depuis 2004 ainsi que des stages de yoga en France et en Inde depuis 2011. Il intervient régulièrement dans les écoles de professeur de yoga de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) en particulier sur les pranayamas et la philosophie Indienne.



Karine Cuidet

Karine Cuidet animera les conférences autour du symbolisme et guidera les séances de hatha yoga du matin. Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, elle guide des séances collectives de hatha yoga depuis 2017. Elle a intégré l'équipe de formation de l'antenne FFHY Sud-Ouest-Aquitaine pour l'année 2024-2025. Elle intervient en séances collectives, ateliers thématiques, et anime des conférences autour de la philosophie indienne et du symbolisme au cœur des postures.



Un bel espace accueillera ce stage propice au ressourcement et à la juste présence.

"L'Enceinte se veut comme un lieu d'accueil, de sécurité et de ressourcement. Différents endroits ont été pensés pour offrir des espaces poétiques où il fait bon de se poser, de se reposer, de se déposer."
- Bruno Danjoux (son fondateur)

Le Lieu

Le lieu d'accueil est situé à Saint-Laurent-le-Minier dans le Gard, situé à 45 km de Montpellier. A 500m du village, les cascades de la Vis accueilleront des temps dédiés la méditation.

L'Enceinte nous reçoit dans son écrin : une salle de pratique spacieuse, un parc de 1500 m², une salle commune lumineuse, une piscine ...



En pension complète, vous serez en chambre double (ou individuelle) avec salle de bain partagée (linges de lit et de toilettes fournis).

Les repas préparés par Christelle seront essentiellement vegan. Si régimes spéciaux prévoir son complément (pain, purée d'amandes ...) ou si intolérances alimentaires prévenir lors de l'inscription.

Déroulement du stage

Le stage débutera le jeudi 14 mai 2026 à 18h et se terminera le dimanche 17 mai à 14h.

L'accueil sur le lieu de stage s'effectuera entre 17h et 18h.



Au Programme

jeudi 14 mai

17h - 18h : Accueil / Installation

18h - 19h : Cercle d'ouverture / Présentation du stage, du lieu

19h - 20h : Séance de hatha yoga et méditation

20h15 : Dîner

vendredi 15 mai & samedi 16 mai

7h - 8h : hatha yoga

8h : Petit déjeuner

10h - 11h30 : Initiation au Vedanta (1/3) / [samedi] - (2/3)

11h30-12h15 : marche méditative

12h30 : Déjeuner

13h30 - 15h30 : Temps Libre *

15h30 : Thé/Tisane

16h - 17h15 : Symbolisme des postures d'équilibre / [samedi] - postures de torsion

17h45 - 19h : hatha yoga

19h30 : Dîner

dimanche 17 mai

7h - 8h : hatha yoga

8h : Petit déjeuner

10h - 11h30 : Initiation au Vedanta (3/3)

11h30-12h15 : Cercle de clôture

12h30 : Déjeuner

13h30-14h : Rangement / Départ

Temps libres ...

- > Profitez des espaces disponibles sur le lieu, sieste, lecture, piscine ...
- > une marche silencieuse vers la cascade de la Vis...
- > un massage diagnostic biodynamique (voir page 7)

Modalités d'inscription et de paiement

> Stage en chambre double

560,00 € TTC par participant.

(Hébergement & Repas : 240 € / Frais Pédagogiques : 320€)

> Stage en chambre individuelle

590,00 € TTC par participant.

(Hébergement & Repas : 270 € / Frais Pédagogiques : 320€)

- 4 chambres doubles
- 2 chambres individuelles

L'attribution des chambres individuelles se fera par ordre d'inscription valide (acompte versé).

EARLY BIRD

Stage en chambre double

530,00 € TTC par participant.

Stage en chambre individuelle

560,00 € TTC par participant.

> offre valable jusqu'au 14 Mars 2026 ou pour les 6 premières inscriptions, premier seuil atteint.

- **Règlement de l'acompte de 200,00 € à l'inscription.**
- Solde de 360,00 € pour une chambre double (Early bird 330€) ou 390€ pour une chambre individuelle (Early bird 360€) à régler au plus tard 30 jours avant le début du stage, soit au 14 avril 2026.

Règlement de l'acompte par chèque à l'ordre de **Association Yoga Vedanta**, à renvoyer accompagné du formulaire d'inscription signé à :

Jacques MORIN
Résidence de l'île Verte - Bat F
39, Rue du Littoral
34070 MONTPELLIER

Il est également possible de régler par virement bancaire aux coordonnées suivantes, en précisant votre nom dans l'objet du virement :

Association Les Amis du Yoga Vedanta
IBAN : FR76 1350 6100 0098 8778 9500 068
Code BIC : AGRIFRPP835

Conditions d'annulation

Stagiaires

- Jusqu'à 30 jours avant le début du stage, soit au 14 avril 2026 : l'acompte est remboursable en cas d'annulation par le stagiaire.
- À partir de 30 jours avant le stage (15 Avril 2026) : l'acompte de 200 € n'est plus remboursable, quelle que soit la raison de l'annulation.

Organisateurs

En cas d'annulation du stage par les organisateurs :

- l'intégralité des sommes versées sera remboursée aux participants.
- les organisateurs ne pourront toutefois pas être tenus responsables des frais annexes engagés par les stagiaires (transport, etc.).

FAQ

Le stage est-il accessible à tous les niveaux ?

Oui. Le stage est ouvert à toute personne ayant déjà une pratique régulière du yoga. Les séances sont proposées avec des adaptations afin que chacun puisse pratiquer dans le respect de ses possibilités.

Combien de personnes participent au stage ?

Le stage est organisé pour un groupe de 8 à 12 participants maximum, afin de garantir un cadre à la fois convivial et un accompagnement de qualité.

Que comprend le tarif du stage ?

Le tarif comprend :

- l'hébergement et la restauration sur place du jeudi 17h au dimanche 14h (linge de lit et de toilette fournis),
- l'ensemble des enseignements (6 séances de yoga et 5 conférences),
- l'accès à la salle de pratique et aux espaces communs.

Le tarif ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au lieu du stage,
- Le massage diagnostic biodynamique.

Comment se déroule l'inscription ?

L'inscription se fait via le formulaire disponible ci-dessous.

Elle est confirmée à réception d'un acompte de 200 €.

Le solde est à régler au plus tard 30 jours avant le début du stage, soit au 14 avril 2026.

Puis-je annuler mon inscription ?

Oui, selon les conditions suivantes :

- jusqu'à 30 jours avant le début du stage, l'acompte est remboursable, soit au 14 avril 2026,
- à partir de 30 jours avant le stage (15 avril 2026), l'acompte de 200 € n'est plus remboursable.

Ces conditions permettent de garantir l'organisation du stage dans de bonnes conditions pour tous.

Que se passe-t-il si le stage est annulé par les organisateurs ?

En cas d'annulation du stage par les organisateurs, l'intégralité des sommes versées sera remboursée.

Les frais annexes engagés par les participants (transport, etc.) ne pourront toutefois pas être pris en charge.

Le stage est-il maintenu quoi qu'il arrive ?

Le stage est maintenu à partir de 8 participants minimum.

Si ce seuil n'est pas atteint, le stage sera annulé et les sommes versées intégralement remboursées.

Puis-je vous contacter pour une question spécifique ?

Oui, bien sûr.

Pour toute question non abordée ici, vous pouvez contacter Jacques au 06 15 31 13 76 ou envoyer un mail à : contact@yoga-vedanta.fr.

Nous répondrons dans les meilleurs délais.



A emmener

- tapis de yoga
- coussin de méditation
- petite couverture
- réveil
- cahier et stylo

Massage diagnostic biodynamique

Lors des temps libres, en soirée ou le dimanche après-midi à l'issue du stage, vous avez la possibilité de bénéficier d'une séance de massage diagnostic biodynamique avec Bruno Danjoux, l'hôte de ce lieu.

La thérapie corporelle Biodynamique mis au point par Gerda Boyesen a vocation de restaurer les connexions entre les corps physique - émotionnel - mental et rendre à l'humain sa verticalité et sa dignité. Pour cela, elle possède différents outils :

- La parole et tous les outils qui en sont dérivés. Elle va créer un cocon sécurisé où la personne va pouvoir se poser, se déposer et cela à son rythme. Elle va pouvoir s'ouvrir à nouveau à ce qu'elle avait refoulé pour le réintégrer dans sa vie.

- Les massages. Ils vont être importants et spécifiques pour relancer la capacité du corps à auto-réguler toutes ses fonctions vitales (respiration, digestion, circulation...) pour retrouver un équilibre interne harmonieux. Les massages vont permettre un nettoyage physiologique des informations psychiques encapsulés dans le corps.

Pour en savoir plus :

<https://www.lenceinte.com/therapie/consultation>

Séance d'1h

> Tarif : 60 €/séance

Créneaux possibles :

> vendredi et samedi :

14h30-15h30 & 21h-22h

> dimanche :

14h30-15h30 & 16h30-17h30

Si vous êtes intéressé.e par cette approche, l'inscription se déroulera le jour d'arrivée.

STAGE

DU 14 AU 17 MAI 2026

YOGA & SYMBOLISME

Fiche d'inscription

Nom Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email (EN MAJUSCULES) :

Date de naissance : ____/ ____/ ____

Avez-vous des problèmes de santé? Oui - Non (rayez la mention inutile)

Si oui, lesquels :

☐ chambre individuelle

☐ chambre double

☐ personne avec laquelle vous souhaitez être :

☐ je m'en remets à l'Univers

Personne à contacter en cas de problème (nom, n° de téléphone, email) :

Qu'est-ce qui vous attire le plus dans ce stage ? :

Vous réservez pour un stage de yoga de 4 jours au lieu d'accueil L'Enceinte,
15 rue Antoine Carles 30440 Saint-Laurent-le-Minier, du 14 au 17 mai 2026
organisé par l'association Yoga Vedanta.

☐ En signant ce formulaire, je certifie avoir pris connaissance et accepté
les conditions générales ci-dessus.

Fait à _____, le

Signature,
précédée de la mention 'Lu et approuvé'