

Stage découverte !

3 jours pour vous reposer, expérimenter, partager, vivre un temps de douceur et découvrir le Perche – au sud de la Normandie.

Yoga-Massage au rythme des ashrams

Du jeudi 8 au dimanche 11 Mai 2025



Avec Laurence Gourlin et Yael Bloch

Lieu : Gîte du Clos St Joseph à Boëcé - 61560 (2h de Paris), <https://www.clos-saintjoseph-boeuce.com>

Ancienne ferme aux bâtiments de caractère sur 4 hectares, dont un verger et un beau jardin paysager. Le gîte est tenu par Laurence et Olivier Berthelot. Lieu cosy à la décoration de charme dans un écrin de verdure. Il peut accueillir 13 participants.

Accès : Adresse pour GPS : 11 route Paris Brest à Boëcé sur place 1 rue du Petit Boëcé
Ligne SNCF Paris Montparnasse – L'aigle (Normandie)

Animatrices :



Yael Bloch

Site : <https://yogaavecyael.com/>

Anciennement Ingénieure, j'enseigne le yoga depuis plus de 20 ans. Formée dans la lignée Iyengar, à l'EFY (École française de yoga), puis à l'Académie du yoga de l'Énergie. Je suis yogathérapeute (formée auprès du Dr Lionel Coudron), et psychopraticienne IFS (Internal Family Systems), un modèle psychothérapeutique systémique. J'ai écrit plusieurs livres en lien avec le yoga.

Laurence Gourlin

Site : <https://sites.google.com/view/espritmassages>

Praticienne massage et animatrice d'ateliers « réveil sensoriel » et « Baby massage » depuis 20 ans. Travailleur social de formation (D.E Conseillère ESF) puis formée à l'ARTEC France et aux techniques massages d'Asie durant une expatriation aux Philippines. Nourrie de mes voyages en Asie et des divers modules de formation continue, je propose **des soins sur mesure** en lien avec vos besoins.



Dates et horaires : Du Jeudi 8 mai 15h au Dimanche 11 mai 15h

Programme :

| | |
|--------------------|--|
| 7h | Lever |
| 7h30-8h30 | Marche contemplative et silencieuse |
| 9h-10h15 | Yoga |
| 10h30-12h | REPAS – vaisselle - Seva (service à la collectivité - entretien, sanitaires...) |
| 12h-14h | Repos |
| 11h00-14h30 | Massage Kobido 60' |
| 14h30-16h15 | Ateliers découverte : Automassage du visage - Laurence & IFS - Yael (vendredi et samedi) |
| 16h30-17h45 | Yoga |
| 18h-19h30 | REPAS – vaisselle - Seva (Recharger le poêle, salle commune) |
| 20h-21h30 | Veillée : jeudi (présentation, attribution des Rdv massages et IFS) Vendredi et samedi : Yoga Nidra / Rdv massage 60' |

Ce stage s'adresse à tous sans prérequis.

Tarifs :

En chambre partagée : **350 €**/pers (Entre 2 et 3 lits 90) - (4 chambres)

En chambre seule : **440 €** (1 seule disponible)

En chambre pour couple : **350 €**/pers (1 seule disponible)

Conditions de réservation et annulation :

- 1 acompte de 150€ à verser à l'inscription
- En cas d'annulation l'acompte de 150€ pourra être remboursé jusqu'au 31 mars 2025
- À partir du 1^{er} avril 2025, l'acompte sera dû.

| Ce tarif comprend | Ce tarif ne comprend pas |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- L'hébergement et taxe de séjour- 2 repas végétariens par jour (5 repas en tout)- Espace Tisanerie/Petits creux - accès libre- 1 soin Kobido par Laurence (rituel japonais : visage, cuir chevelu, nuque et décolleté), les rendez-vous seront transmis le 1er soir- Les séances de méditation, de yoga et yoga nidra avec Yaël- Les ateliers en groupe | <ul style="list-style-type: none">- Les frais de transport (nous faciliterons le covoiturage)- Les drap housse, drap et taie d'oreiller (location possible 10€ le séjour).- Le premier repas du jeudi soir, buffet commun – chacun apporte 2 plats pour 4/5 pers à partager (salé et sucré).- 1 massage corps 60 min (50€ tarif préférentiel) par Laurence, qui pourra le cas échéant être organisé sur place.- 1 séance IFS découverte en individuel avec Yael (40 € tarif préférentiel) |

Contacts :

- Laurence Gourlin : 07 81 35 92 80 @ : espritmassages.mlj@gmail.com
- Yael Bloch : 06 70 66 70 66 @ : yael.bloch@outlook.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION
Stage yoga & massage
Au rythme des ashrams
Du jeudi 8 mai au dimanche 11 mai 2025

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

N° tél. :

E-mail :

J'aurai besoin d'une facture oui non

Je prévois de venir en voiture oui non

J'accepte la non-distanciation sociale entre participants du stage (obligatoire)

Choix d'hébergement :

Chambre seul(e) Chambre partagée Chambre pour couple

Montant total : €, dont 150 € d'acompte.

Fait à le

Signature :

Ce bulletin est à envoyer par mail à espritmassages.mlj@gmail.com pour la prise en compte de l'inscription.

L'acompte est à envoyer à Laurence **GOURLIN**, par virement (facilite la gestion).

IBAN FR02 3000 2023 5800 0003 1337 X66 * Banque LCL * Nom : GOURLIN Laurence
Adresse : **LAURENCE GOURLIN 25 rue des Tanneries 78200 Mantes la Jolie**