

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 vendredi 22 au lundi 25 Mai 2026



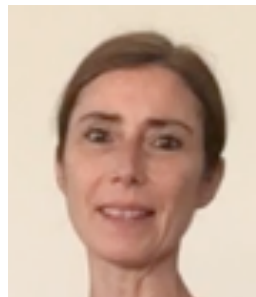
Avec Laurence Gourlin et Yael Bloch

Lieu : Gîte du Clos St Joseph à Boëcé - 61560 (2h de Paris), <https://www.clos-saintjoseph-boeece.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 GPS : 11 route Paris Brest à Boëcé (1 rue du Petit Boëcé).
Ligne SNCF Paris Montparnasse – L'aigle (Normandie)

Animatrices :

 Laurence Gourlin Praticienne massage du monde et animatrice d'ateliers « réveil sensoriel » et « Baby massage » à l'aube de ma 20ème année d'expérience. 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 à ce jour des soins corps sur mesure en lien avec vos besoins.	
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.	

Dates et horaires :

Arrivée : Vendredi 22 mai 18h

Départ : Lundi 25 mai 16h

Programme :

7h	Lever
7h30-8h30	Marche contemplative et silencieuse
9h-10h15	Yoga
10h30-12h	REPAS – Seva (service à la collectivité)
12h-14h15	Repos
12h-14h15	Séances optionnelles 60 min : massage Kobido ou thérapie IFS
14h30-16h	3 ateliers découvertes : IFS - Yael ; périnée/ventre - Laurence ; Automassage du visage - Laurence
16h30-17h45	Yoga
18h-19h30	REPAS – Seva
20h-21h30	3 veillées : présentation, prise des RdV massages et IFS ; Ludo-massages – Laurence ; yoga nidra – Yael, ou massage optionnel

Ce stage s'adresse à tous sans prérequis.

Tarifs :

En chambre partagée : **380 €**/pers (3 lits de 90) - (3 chambres)

En chambre seule : **500 €** (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. Possibilité de payer le solde en 2 fois.
- En cas d'annulation l'acompte de 150€ pourra être remboursé jusqu'au 31 mars 2026
- À partir du 1^{er} avril 2026, l'acompte sera dû.

Ce tarif comprend	Ce tarif ne comprend pas
- Hébergement et taxe de séjour - 3 repas végétariens sur le séjour - Les séances de méditation, de yoga et yoga nidra - Les ateliers découvertes et ludo-massages en groupe	- Le transport (nous faciliterons le covoiturage) - Les drap housse, drap et taie d'oreiller (location possible 15€ le séjour, lit simple, 20€ lit double). - Les 3 premiers repas, buffet commun – chacun apporte 2 plats pour 4/5 pers à partager (salé et sucré). - L'espace tisanderie, alimenté par chacune - Un massage corps 60 min (60€ tarif préférentiel) - Une séance IFS découverte en individuel (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 vendredi 22 mai au lundi 25 mai 2026

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.

Paiement du solde en 2 fois ☐ **Date limite de paiement de la totalité du séjour : 01/05/2026**

Fait à le

Signature :

Ce bulletin est à envoyer par mail à espritmassages.mlj@gmail.com avec copie à yael.bloch@outlook.fr pour la prise en compte de l'inscription.

L'acompte est à envoyer à Yael Bloch, par virement (facilite la gestion).

IBAN FR76 4061 8804 2400 0400 5026 039 * Banque Soc Gen * Nom : Bloch Yael
Adresse : Yael BLOCH, 7 rue d'Hennemont, 78100 Saint-Germain-en-Laye