

Stage Yoga-Nature au printemps 2026

Yoga et marche consciente

la Nature en miroir... au diapason de la saison

Du jeudi 30 avril 16h au dimanche 3 mai 16h

Gîte de La Salamandre à Boulc dans la Drôme (26)

Co-animation Sandrine Denis et Nathalie Héraut



Thème du stage et pratiques abordées :

Au cours de ce stage Yoga-nature, l'idée sera de chercher à nous mettre en miroir de la Nature, sentir les correspondances entre l'extérieur et l'intérieur, comment le printemps peut s'installer en nous en se nourrissant d'éléments naturels porteurs, proches du gîte. Nous alternerons pratiques de yoga et méditation en salle de 90m² (avec parquet en bois) et en extérieur.

Le cadre enchanteur de la vallée de Boulc, écrin de verdure de la Drôme, et du gîte soigné « La Salamandre », nous offrira un support précieux, avec la cuisine végétarienne de Luc, gérant du gîte. Nous pourrons découvrir les paysages de la Drôme lors des marches conscientes d'1h à 1h30... l'occasion de faire le plein d'énergie, tout en profitant de la dynamique de groupe pour échanger et nous nourrir réciprocement.

Co-animation entre Sandrine et Nathalie

Amies de formation de yoga, il y a... de nombreuses années, Sandrine et Nathalie ont à la fois une formation proche en Hatha-yoga, et ont aussi évolué parallèlement sur les chemins de la méditation, de la pleine conscience, du yoga-enfants pour Nathalie, du soin pour Sandrine. Cette amitié de longue date leur permet de co-animer des stages avec une belle complicité.

Sandrine enseigne le Hatha-yoga depuis une trentaine d'année et pratique aussi les massages ayurvédiques. Elle peaufine cette dernière activité de toucher, par une formation en fascia-bioénergie : technique de soin énergétique via les fascias du corps entier. Elle exerce ces différentes activités en Vaucluse. Depuis une vingtaine d'années, elle pratique la méditation au quotidien, initiée principalement par le Dr Jacques Vigne à différentes techniques d'attention, issues du Védanta et du bouddhisme tibétain. La pensée de Jiddu Krishnamurti influence grandement sa vision et sa compréhension de la présence à l'instant. Site web : www.yoga-ayurveda84.fr

Nathalie pratique le Hatha-yoga depuis plus de trente ans, elle pratique aussi le Qi Gong parallèlement et l'approche du yoga égyptien de Babacar Khane ces dernières années, qui mêle des approches taoïstes et de l'énergétique chinoise que l'on peut utiliser pour le yoga également, pour nous aider à nous accorder à la saison et à renforcer son énergie de base.

Formée à la méditation au centre de Montchardon en Isère dans les années 2000, avec Jean-Pierre Schnetzler, puis Charles et Patricia Genoud, elle pratique également dans la tradition zen du Village des pruniers (Thich Nhat Hanh) et celle de Jacques Vigne. Site web : www.air-eau.net

Nous avons plaisir à pratiquer ensemble et l'envie de vous faire partager nos passions, dans l'écoute de chacun. Stage ouvert à tous, débutants ou non !

Modalités pratiques

Co-voiturage possible de Grenoble avec Nathalie ou de la région d'Orange avec Sandrine, prévoir d'arriver au gîte vers 16h pour une première pratique à 17h, avoir le temps de s'installer et de dîner.

Alternance de pratiques dans la matinée, environ 3h, ponctuées d'une pause, en salle, sur la terrasse extérieure ou dans la nature proche selon la météo.

Un **Brunch** consistant en fin de matinée nous permettra une bonne pratique le matin, avec grignotage individuel si besoin au lever (non fourni), ou si possible simplement une boisson chaude pour mieux profiter de la pratique. Le dîner au gîte sera pris assez tôt pour permettre une bonne digestion et un temps de méditation le soir, ajustable selon les besoins de chacun.

Pause en début d'après-midi et reprise pour environ 3h de pratiques avant le dîner, ponctuées d'une pause. Dans les pratiques, alternance de moments guidés par Sandrine ou Nathalie.

Fin du stage le dimanche 16h, pour avoir le temps de rentrer tranquillement chez soi.

Lieu du stage

Gite de la Salamandre, ou la ferme Salam, à Boulc, 26 www.aubergelasalamandre.com

Tarifs et inscriptions

Enseignement yoga : **220 euros** si inscription avant le **30/01/2026**, **250 euros ensuite**

Hébergement : **entre 240 et 250 euros**, selon le nombre d'inscrits pour les frais de salle, hébergement en pension complète, frais de déplacement non compris. Qq possibilités de camping au-delà de 12 inscrits qui peuvent baisser le coût total d'hébergement de 40 euros environ.

Pour s'inscrire :

Envoyer ou remettre en main propre 1 chèque de réservation de **220 euros**, à l'ordre de **Sandrine Denis ou Nathalie Héraut**. Les adresses :

Sandrine Denis, 380 Chemin des Roards 84830 Sérignan-du-Comtat
Ou Nathalie Héraut, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine

Stage organisé en partenariat avec l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI)

Renseignements complémentaires

nathalie.heraut@wanadoo.fr 06 71 71 06 63

sandrine.denis84@outlook.fr 06 33 07 96 49

En cas de désistement moins de 3 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Merci d'indiquer sur papier libre votre prénom, nom, adresse, date de naissance, téléphone, e-mail, en datant et signant ce coupon d'inscription