

STAGE YOGA & SONS

Île de Groix

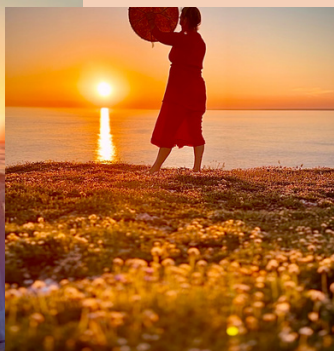
DATES:

Du 21 au 26 septembre 2026

5 jours pour se ressourcer, se régénérer et retrouver son énergie

Le programme est conçu comme un voyage progressif : commencer par ralentir et se déposer, explorer le corps et l'immobilité, réveiller l'énergie, puis terminer en douceur.

**PROGRAMME
DU STAGE
YOGA & SONS
À GROIX**



LUNDI 21 SEPTEMBRE – ARRIVÉE & INSTALLATION

À partir de 17h – Accueil et installation

Arrivée sur l'Île de Groix, installation dans les chambres et découverte de la maison et des espaces partagés.

Un temps libre pour prendre ses repères, se poser et commencer à ralentir.

20h – Bain sonore nocturne

Une immersion sonore pour se déposer et bien dormir

Nous commencerons le stage par une séance de bain sonore en soirée, une invitation à relâcher les tensions de la journée, apaiser le mental et préparer le corps à une nuit profonde et réparatrice.

 *Intention : se détendre, lâcher prise et entrer doucement dans l'expérience.*

MARDI 22 SEPTEMBRE – S'ANCRER & SE DÉPOSER

7h – Chant de mantras & méditation

Commencer la journée dans le calme avec la vibration des mantras et un temps de méditation.

8h – Hatha Yoga : Introduction

Une première séance pour découvrir ou redécouvrir les fondements du Hatha Yoga, installer une respiration consciente et revenir aux sensations du corps.

Temps libre & repos

Un temps pour intégrer la pratique, se reposer, profiter de la maison ou découvrir l'île.

17h30 – Bain sonore : Repos profond

Au cœur des sons graves

Une séance enveloppante autour des vibrations profondes et des notes graves pour favoriser un relâchement profond du corps et du système nerveux.

Intention de la journée : ralentir, s'ancrer et apprendre à se déposer.

MERCREDI 23 SEPTEMBRE – L'IMMOBILITÉ & L'ÉCOUTE

7h – Chant de mantras & méditation

Un rituel matinal pour ouvrir la journée dans la présence et l'écoute intérieure.

8h – Hatha Yoga : Découvrir les bienfaits de l'immobilité

Une pratique centrée sur l'écoute du corps, la stabilité et la présence.

Explorer ce qui se passe lorsque l'on ralentit le mouvement et que l'on accueille l'immobilité comme une expérience de conscience.

Temps libre & repos

Une pause pour intégrer les pratiques et profiter de l'environnement naturel de l'île.

17h30 – Bain sonore : Bols & Gongs

Une immersion vibratoire profonde portée par les sons des bols et des gongs.

Intention de la journée : cultiver la présence, l'écoute et la stabilité intérieure.

JEUDI 24 SEPTEMBRE – RÉVEILLER L'ÉNERGIE

7h – Chant de mantras & méditation

Un moment pour se recentrer et éveiller doucement son énergie avant la pratique.

8h – Bain sonore régénérant

Une expérience sonore dynamique et revitalisante pour réveiller le corps, stimuler l'énergie et commencer la journée avec élan.

Temps libre & repos

Un temps pour profiter de l'île, se reposer ou simplement savourer le moment présent.

17h – Hatha Yoga relaxant & Bain sonore aux tambours

Une séance de yoga douce et apaisante, suivie d'une immersion sonore portée par les vibrations des tambours.

Intention de la journée : réveiller l'énergie, retrouver de la vitalité et équilibrer mouvement et détente.

VENDREDI 25 SEPTEMBRE – MOUVEMENT & ÉNERGIE

7h – Chant de mantras & méditation

Une pratique matinale pour se recentrer, respirer et se connecter à son énergie intérieure.

8h – Hatha Yoga : Mouvement & Énergie

Une séance plus dynamique pour explorer le lien entre le mouvement, la respiration et la circulation de l'énergie.

Une invitation à habiter pleinement son corps et à retrouver son élan naturel.

Temps libre & repos

Un temps pour profiter de la maison, du jardin ou découvrir les paysages de Groix.

17h30 – Grand Bain sonore

Au son de plusieurs instruments

Une expérience sonore immersive et enveloppante, où différentes sonorités et vibrations se rencontrent pour accompagner un profond moment de relaxation.

Intention de la journée : mettre le corps en mouvement, réveiller l'énergie et célébrer le chemin parcouru.

SAMEDI 26 SEPTEMBRE – INTÉGRATION & AU REVOIR

7h – Chant de mantras & méditation

Un dernier rendez-vous matinal pour se retrouver ensemble, accueillir les sensations et intégrer l'expérience vécue.

8h – Hatha Yoga doux

Une dernière pratique tout en douceur pour réveiller le corps, étirer les tensions et terminer le stage dans la présence et la sérénité.

Jusqu'à 11h – Départ

Temps pour préparer tranquillement les affaires, prendre un dernier moment dans la maison et se dire au revoir.

Intention de la journée : intégrer, remercier et repartir avec soi ce qui a été nourri pendant ces cinq jours.

UN VOYAGE EN CINQ TEMPS

*Se déposer → S'ancrer → Écouter → Réveiller
→ Intégrer*

Un parcours progressif entre yoga, respiration, mantras, méditation et vibrations sonores, pour offrir au corps et à l'esprit un espace de repos, de reconnexion et de régénération.

Les temps libres sont volontairement préservés afin que chacun puisse profiter de l'Île de Groix à son propre rythme : marcher, se reposer, lire, contempler la mer ou simplement ne rien faire.

✨ *Un temps pour ralentir. Un temps pour écouter. Un temps pour se retrouver.*

À noter

Si l'atelier de cuisine est organisé pendant le stage, le programme de la journée concernée pourra être légèrement modifié afin de laisser suffisamment de temps pour la préparation, la cuisine et le partage du repas.

Les horaires seront adaptés pour préserver l'équilibre entre les pratiques de yoga, les bains sonores, les temps de repos et cette expérience culinaire.

Au moment de votre inscription, merci de nous signaler toute allergie ou intolérance alimentaire, afin que le chef puisse en tenir compte lors de la préparation du menu.