

A man with a beard and closed eyes is shown in a meditative pose, shirtless, with his hands clasped over his chest. He has a red circular tattoo on his chest and is wearing a black beaded necklace and a colorful beaded bracelet. The background is a rocky stream with water. A large, semi-transparent diamond shape with a rainbow gradient is overlaid on the right side of the image, containing text.

**Yoga & Sons**  
**Ouverture du Cœur**  
Stage du 16 au 18 juillet 2021  
Bois de Mikinac à Bren (26)

**Tarif Early Bird**

**510 € jusqu'au 18 Avril**

au lieu de 560€ (hébergement & repas compris)

# Stage Yoga & Sons

## Ouverture du coeur

• Yoga - Holoenergetic®  
Relaxation- Massage - Son & Vibration

Nous vous invitons à vivre un moment hors du temps & de l'espace, pour vous reconnecter à votre être profond & vous permettre de faire rayonner le meilleur de vous-même.

L'Ouverture du Cœur permet de dépasser les blocages et passer à une autre étape de la Vie : celle où vous choisissez de Vivre & Vibrer à partir de votre Cœur.

Au plaisir de vous rencontrer & de partager ensemble cette merveilleuse expérience.

Cécile & Julien



*"Le rayonnement d'un cœur chaleureux attire la sympathie, crée une dynamique de vibrations positives, et devient source d'influence sur l'entourage"*  
Yoga Sutras III.24

### **Ce programme est fait pour vous si :**

- ❖ Vous avez besoin de faire une pause et de vous ressourcer dans la Nature
- ❖ Vous ressentez des blocages physiques, émotionnels ou intérieurs que vous souhaitez libérer.
- ❖ Vous vivez une période de vie très forte ou éprouvante : changement familial, fin de contrat, reconversion, deuil...
- ❖ Le thème de l'Ouverture du Cœur résonne pour vous



## **Un Moment Sacré avec Vous-M"aime"**



## **Au programme de votre stage**

**Du Vendredi 16 juillet 9h30 au Dimanche 18 juillet 2021 16h**

Chaque jour, vous profiterez d'un programme complet, alternant activités et détente, conçu pour ouvrir progressivement le Corps & le Cœur :

- ❖ Rituel du matin (Pranayama & Méditation)
- ❖ Plusieurs séances de Yoga (dynamique & doux)
- ❖ Relaxation & Voyages Sonores
- ❖ Séances d'Ouverture du Coeur alliant Holoenergetic®, sons, mantras, méditations.
- ❖ Des jeux, des ateliers de développement personnel & créativité
- ❖ Des moments précieux pour partager et vous détendre dans la Nature : marche, baignade en bassin naturel, lecture...

Le programme pourra évoluer selon vos besoins & les inspirations du moment.

### **En option**

Pour un pur moment de Sérénité, nous vous proposons pendant les temps libres, des séances de soin individuelles (réservation avant le stage) :

- ❖ Relaxation, Massage manuels et/ou sonores (avec Julien)
- ❖ Holoenergetic® (avec Cécile)

## Cécile Collange – Ayana Yoga

Yoga - Holoenergetic®



« Unifier corps, cœur et esprit & laisser rayonner »

Professeuse de yoga certifiée en Vinyasa & Yin Yoga, je vous accompagne avec bienveillance et joie pour des séances de yoga complètes & variées.

Ces séances sont accessibles à tous, même débutants en Yoga. Je combine Yoga et Holoenergetic®, une puissante méthode d'Unification par le Cœur créée par le Dr Léonard Laskow, pour créer de merveilleuses sessions d'Ouverture de Cœur.



Cécile Collange – Ayana Yoga

[cecile.collange@ayana.yoga](mailto:cecile.collange@ayana.yoga)

06 87 39 59 93

[www.ayana.yoga](http://www.ayana.yoga)



## Julien Partouche – RelaxoÉnergie

Relaxation - Massage - Son & Vibration



« Un voyage sensoriel, un moment d'évasion & de relaxation profonde... »

Pour le plus grand plaisir de vos oreilles, de vos corps et de vos cellules, je vous propose des séances collectives de Relaxations & Voyages Sonores, ainsi qu'en option, des séances individuelles de Massage Manuel et/ou Sonore.

Les fréquences générées par les instruments (bols chantants, gong, tambour, didgeridoo...), dans une subtile synergie avec le Yoga, la Relaxation, la Méditation, le Massage... vont vous amener à une totale décontraction physique, émotionnelle et mentale, rééquilibrant vos circuits énergétiques.



Julien Partouche - RelaxoÉnergie

[relaxoenergie@gmail.com](mailto:relaxoenergie@gmail.com)

06 07 15 48 16

[www.relaxoenergie.fr](http://www.relaxoenergie.fr)



# Aux sources de la Nature, dans les Bois de Mikinac

Un lieu unique et magique,  
au coeur de la Nature,  
pour renouer avec votre Essence.

[www.mikinac.fr](http://www.mikinac.fr)



Hébergement en cabane écologique

Le dépaysement est garanti dans ce domaine autonome écologique, en pleine forêt, en lien permanent avec la puissance des éléments : les arbres omniprésents, la terre fertile, l'eau magique d'un bassin naturel...

Un cadre idéal pour un stage ressourçant & profond.

**Pour se rendre à Mikinac**  
[www.mikinac.fr](http://www.mikinac.fr)



## Localisation

Les Bois de Mikinac sont situés à Bren (26), dans la Drôme des Collines :

à 5 mn de St Donat sur l'Herbasse,  
15 mn de Tain l'Hermitage et Romans sur Isère,  
20 mn de la gare de Valence TGV.

**Possibilité d'arriver la veille.**

## Transports & Durée

**En Train :**

La gare TGV la + proche est celle de Valence TGV : 2h15 de Paris et 30 mn de Lyon.

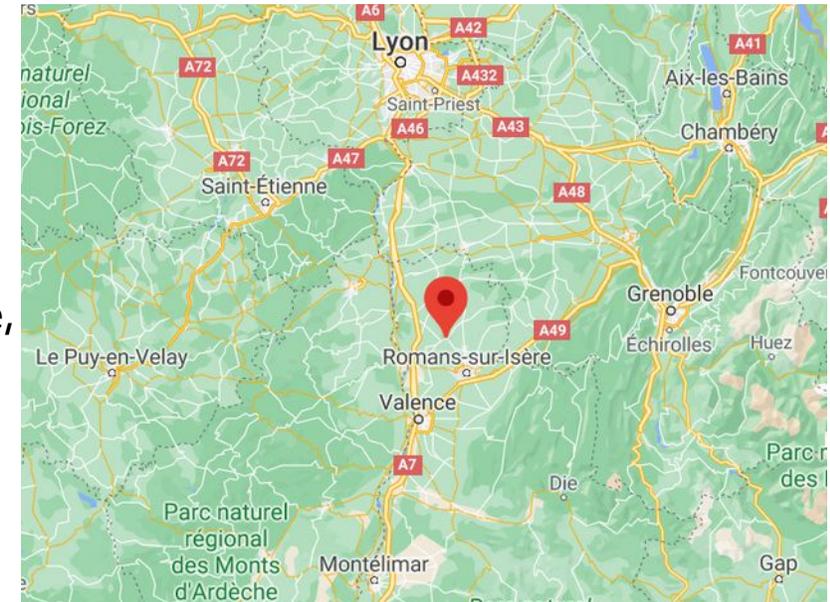
Les gares TER les plus proches sont celles de Romans sur Isère (50 mn de Grenoble) et de Tain l'Hermitage (50 mn de Lyon).

**Possibilité de venir vous chercher à la gare (prévenir Cécile avant le stage)**

**En Voiture :** 1h10 de Lyon et Grenoble, 2h20 de Marseille

**Le covoiturage est bienvenu !**

**Nous pourrons vous communiquer avant la retraite la provenance des autres participants.**



# Informations pratiques

**Tarif Stage** ----- 280 €

Pour le stage Yoga & Sons – Ouverture du Cœur avec Cécile & Julien, comprenant les séances collectives de Yoga, Sons, les Ateliers d'Ouverture du Cœur, l'accompagnement durant les 3 jours & l'animation des activités. (*hors séances de soin individuelles en réservation avant le stage*).

**Tarif Hébergement**----- 260 €

Hébergement dans l'une des cabanes écologique tout confort (2 nuits), mise à disposition des bois de Mikinac, la présence d'un gardien du lieu qui prendra soin de nous et tous les repas (biologiques et végétariens).

Option d'arrivée la veille à préciser lors de l'inscription (50€ pour la nuit et les 2 repas).

**Tarif Adhésion / assurance annuelle à Mikinac**----- 20 €

Pour participer à tous les ateliers & stages Mikinac durant l'année.



## Contact & modalités d'inscriptions

Informations & Inscriptions directement auprès de Cécile Collange par **téléphone** : 06 87 39 59 93 ou par **mail** : [cecile.collange@ayana.yoga](mailto:cecile.collange@ayana.yoga)

**Nombre de place limité : réservez vite !**

Votre place sera réservée et confirmée à réception de l'acompte à régler à Cécile Collange, & de l'adhésion à Mikinac faite directement sur la plateforme HelloAsso ([Lien à l'inscription](#)).