

Yoga, Méditation, Nature

du 16 au 19 juillet 2026



Stage animé par Catherine TORRELL

Stage ouvert à tous : débutants ou pratiquants confirmés

4 journées pour se recentrer, installer de bonnes relations entre les différentes paires d'opposés, s'accorder, prendre conscience, se relier, découvrir l'Espace intérieur, la méditation sur le Cœur...

Durant ce stage nous évoluerons entre "dynamisme" et "lâcher prise", de la périphérie au centre, du son à l'énergie du Silence, du mouvement à l'immobilité vivante, **dans la progressivité et la joie simple d'être soi...**

Ces quatre jours seront ponctués d'expérimentations diverses, **visant à rééquilibrer, régénérer, se poser, se sentir Vivant, Présent, éveiller ses potentiels.**

Pratiques de Yoga, marches dans la nature environnante, respirations, chants (Sons primordiaux, Mantras sacrés), **micros- mouvements, méditations**, viendront rythmer ces journées.

Nous profiterons de l'emplacement exceptionnel de ce lieu magnifique pour étendre le périmètre des pratiques au-delà de la salle de Yoga.



Catherine TORRELL née à Bordeaux en 1968 : "Après un intense parcours artistique, Beaux-Arts et chant lyrique, de grandes douleurs dorsales m'ont poussé à m'engager sur le sentier du Yoga. La patience, l'humilité, l'authenticité, m'ont permis d'aller vers les profondeurs, de vraiment me rencontrer, me retrouver, me réUnir, me gai rire. J'ai suivi l'enseignement de 'professeur de Yoga' à l'École Française de Yoga Midi-Pyrénées (EFYMP) de la tradition KRISHNAMACHARYA – DESIKACHAR dispensé par Françoise Mazet et plusieurs post-formations avec Michel Alibert de l'Institut Français de Yoga (IFY). Patrick TORRE fondateur de l'Institut des Arts de la Voix m'a aussi transmis la subtilité de son enseignement du Yoga du Son.

« Je partage maintenant ce que j'ai reçu et ne cesse de recevoir ».

Renseignements pratiques au dos

Lieu : En Ariège Chez Christian et Ninou : lieu dit Marbois 09230 CONTRAZY (1 heure de Toulouse co-voiturage possible)

Site interne : <http://www.gite-de-marbois.com>

Horaires : Jeudi 16 juillet 10h, dimanche 19 juillet 17h30 4 jours. (L'accueil à partir de 9h, il est possible d'arriver la veille pour plus de confort, via un petit complément d'hébergement : 20€ nuitée + petit déjeuner)

Tarifs : 500€ (enseignement : 260€ + hébergement : 240€).

L'hébergement comprend la location de la salle et tous les repas en pension complète à partir du vendredi.

Les 2 premiers repas seront tirés du sac avec ce que chacun aura amené à partager.

Les draps et couvertures sont fournis, pas le linge de toilette.

Les repas sont végétariens.

Les personnes habitant dans les environs peuvent dormir chez elles, dans ce cas, le prix du stage est de 340€.

Pour valider votre inscription :

Remplir le bulletin d'adhésion ci-dessous en le renvoyant par courrier avec un chèque d'acompte de 150 € à l'ordre de Catherine TORRELL à l'adresse suivante :

Catherine TORRELL 680 chemin de Pombole 09420 Esplas de Serou

Le chèque d'acompte sera encaissé en début du stage, il ne sera pas remboursé en cas de désistement dans les 15 jours précédant le stage.

Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée. Pour ne désavantager personne par rapport aux délais postaux vous pouvez confirmer votre inscription par email (catherinetorrell@live.fr) dès l'envoi de votre courrier.

Renseignements : 06 70 11 54 08

Cochez les cases pour lesquelles vous êtes intéressés

Je désire participer au stage de Yoga « **Yoga, Nature et Créativité** » du **16 au 19/07/2026**

Je suis intéressé(e) par un covoiturage depuis Toulouse: oui non

Nom : _____ Prénom: _____

Téléphone : _____ email : _____