

# YOGA

Stage été

2 au 7 août 2026



# PRANA

## Force vitale

Avec l'association **etre-yoga.com**  
à l'écolieu : O Saveur de l'Instant (71)

# Le lieu

## Ô Saveur de l'Instant - Ecolieu



Une OASIS où retrouver l'Essentiel et faire une pause en conscience & en nature.

Un domaine au cœur de la campagne, des bâtiments écologiques rénovés avec soin pour accompagner nos pratiques.

Dans cet îlot tranquille, propice au partage, à l'expression et au ressourcement, où vivent en famille et en harmonie les minéraux, les végétaux, les animaux et les humains, où chaque pierre a été posée dans une intention particulière, où l'esprit qui imprègne le lieu est celui de l'écologie intérieure et du respect de l'environnement, chacun est invité à porter une attention respectueuse et bienveillante à ce/ceux qui l'entourent et à prendre soin de l'espace qui lui est confié.

Des repas bio-végétariens, préparés sur place avec des produits locaux et de saison. Possibilités d'adapter pour les allergies et intolérances.

Co-voiturage possible depuis Dijon



**[www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr](http://www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr)**

174 Le Thiellet, 71500 Saint-Usuge

**03 73 27 05 75**

# Au programme

Dimanche 2 août 18h - Vendredi 7 août 16h



**2 pratiques guidées quotidiennes :**  
1 pratique matinale et une pratique en fin de journée



**Des temps d'étude et d'expérience**  
pour découvrir notre énergie de vie et apprendre à la cultiver au service de notre santé physique, mentale et relationnelle.



**Et des moments surprises !**

Vous pourrez également, pendant les temps libres, profiter du magnifique site arboré de 7 hectares et des atouts du lieu :

piscine naturelle, hammam, massage\*

\*les massages sont à réserver et à régler directement à la praticienne, voir conditions sur le site : [www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr](http://www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr)



Le stage est prévu pour un groupe de 12 participants\* maximum.

\*sans limitation fonctionnelle sévère

*Le succès du Yoga ne réside pas dans la capacité des postures mais dans la façon dont il change positivement notre façon de vivre notre vie et nos relations.*

TKV Desikachar



# Inscription et règlement

- Enseignement 450 €
- Hébergement et repas 360 €\*

\* Le coût de l'hébergement est calculé sur la base d'une chambre partagée 3 à 5 personnes.

Possibilité de réserver une chambre individuelle ou pour 2 personnes, voir tarif sur le site : [www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr](http://www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr)

Inscription : 150 € arrhes

En cas de désistement, les arrhes sont non remboursées sauf présentation d'un justificatif médical

Vous pourrez effectuer le paiement par chèque ou par virement.

Possibilités de payer en plusieurs fois la partie enseignement : 490 €.

L'inscription est à effectuer au plus tôt

(les places sont limitées) et au plus tard le 30 avril 2026

Solde à payer sur place en 2 paiements séparés :

- Stage : 300 € à l'ordre de l'association Être Yoga
- Hébergement : 360 € à régler à l'ordre de O Saveur de L'instant

Pour vous inscrire, demandez le formulaire d'inscription par mail.

Et pour toutes vos questions sur le stage, contactez nous :

**- asso.etre21@gmail.com**  
**06 14 99 21 53**

**- david.ebano@sfr.fr**  
**06 64 03 48 78**

