

# 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

O 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 Thielliet, 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](mailto:asso.etre21@gmail.com)  
06 14 99 21 53**

**- [david.ebano@sfr.fr](mailto:david.ebano@sfr.fr)  
06 64 03 48 78**

