



Stage d'automne 2026

Explorations sensorielles et créatives

Ô saveurs d'instant - Saint-Usage (71)

Du 27 au 29 novembre 2026

Objectif : se ressourcer dans la réserve écologique "Ô Saveurs de l'Instant", située au sud de la Bourgogne, pour **trois jours de pratiques corporelles, respiratoires et artistiques** adressées à tous.

Les journées seront rythmées par le **pilates**, le **yoga**, la **méditation**, les **respirations guidées**, et ponctuées par des sessions de **création plastique**. Nous profiterons des sensations produites par les pratiques somatiques pour aiguïser la créativité et explorer des techniques originales de dessin, sans aucune connaissance technique nécessaire.

Les pratiques auront lieu dans un **très beau dôme de bois et de verre** entouré d'arbres, et à ses abords. Des **temps libres** permettront de prolonger les ateliers, flâner, parcourir le vaste domaine.

Nos hôtes nous prépareront une délicieuse **cuisine locale, végétarienne, biologique et de saison**.

Une heure de **hammam** est prévue sur place. Il est également possible de profiter de massages réalisés par des professionnels, sur demande.

Le lieu : Ô Saveur de l'Instant
174 rue du Thielllet, 71500 Saint-Usage
À 1h40 au nord de Lyon (covoiturages organisés), possibilité d'accès par train + navette si besoin
<https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr>





Les cours de pratiques physiques seront animés par Anne-Sophie Duvernay, éducatrice corporelle et respiratoire (www.pilates-lyon.com), et les ateliers créatifs par Bénédicte Duvernay, historienne de l'art.

Programme détaillé :

- arrivée le vendredi 27 novembre jusqu'à 11h, départ le dimanche 29 novembre à partir de 17h
- découverte du lieu et de son environnement
- 12h environ de pratique : pilates, yoga postural et dynamique, respirations et méditations
- un atelier par jour de création artistique
- hébergement sur place en chambres de 1 à 4 lits au choix
- repas préparés sur place par les hôtes, cuisine végétarienne bio et élaborée en grande partie à partir des produits cultivés dans l'écolieu
- une heure de hammam collectif
- réservation possible d'un massage ayurvédique pendant votre temps libre ([toutes les infos ici](#)).

Prix global : 480€ (chambre à 4), 510€ (chambre à 2), 540€ (chambre individuelle). Inclut :

- pension complète (2 nuits, 7 repas)
- 12h environ de pratiques corporelles (pilates, yoga, respirations, méditations)
- un atelier par jour de pratique artistique, matériel à dessin inclus
- une heure d'accès partagé au hammam du lieu
- massage ayurvédique en option (70€)



Inscrivez-vous dès maintenant (14 places) :

annesophie.duvernay@gmail.com

ou par téléphone au 06 95 27 33 37

Un versement d'arrhes de 180€ vous sera demandé pour valider votre inscription ; la réservation des chambres se fait directement sur le site de l'écolieu.