

Un temps pour soi, un temps pour être ensemble, ressentir et accueillir

Stage Yoga, Développement Personnel

# Conscience du Corps, Présence à Soi

Du 13 au 15 octobre 2023

Mouvement et immobilité

Souffle et suspension

Vibration et résonnance

De la Danse des Opposés devenant complémentarités  
vers l'Unité dans la Présence à Soi

L'accent sera mis sur l'expérimentation personnelle, le respect de soi et de l'autre, l'ouverture et le plaisir d'être, la relation à soi, à l'autre, à l'univers grâce à :

- Des postures dynamiques, statiques, des enchaînements
- Des respirations choisies
- Des méditations actives, des méditations statiques
- De la danse (dans la liberté du ressenti)
- Des temps d'échanges
- Des surprises.....



Situé au cœur du **Parc Naturel Régional du Vexin**, le Moulin est composé d'un ensemble de **bâtiments du XVIIIème siècle**, sur environ 650m2 habitables. Le bâtiment principal est un **ancien moulin à eau** et c'est la rivière qui l'entoure, l'Aubette, qui lui donne ce petit air d'oasis !

Le domaine compte **près de 4000m2 de terrain**. Il se répartit entre un **espace verger**, de jolis endroits où **se relaxer** et divers **espaces en permaculture**.



Un soin tout particulier est apporté aux repas, car une alimentation vivante est **source de vitalité**. L'alimentation est donc **végétarienne**, à base de produits **bio**, en grande partie en **alimentation vivante** (et facilement adaptable aux régimes sans gluten, sans lactose,...)

Le lieu dispose d'une **quinzaine** de couchages (toilettes et salles de bain privatisés ou partagés) en chambre collective ou individuelle (dans la limite des places disponibles), d'une salle de pratique d'une **soixantaine de m2**, avec **parquet** et **portes vitrées donnant sur le jardin**.

Dates : du vendredi 13 octobre 2023 à partir de 18h  
au dimanche 15 octobre 2023 vers 17h

Hébergement :

En pension complète (3 repas/jour + pauses)

Chambres individuelles ou collectives de 144€ à 202€ (pour le week-end), selon votre choix, à réserver directement auprès du moulin de Pont-Rû :

[contact@sensorialys.com](mailto:contact@sensorialys.com)

Enseignement : Adhérents UniVerSoi : 190€  
Non-Adhérents UniVerSoi : 195€

Renseignements :

**Florence Lèbre** : professeure de Yoga FNEY, psychopraticienne (Thérapies Psychocorporelles – Soins Energétiques), coach en Cohérence Cardiaque.

**06 18 04 29 75**

**Sandrine Krikorian** : professeure de Yoga FNEY, enseignante Yoga du Son et Wutao.

**06 08 09 34 67**

[info@universoi.org](mailto:info@universoi.org)

Annulation :

De votre part, après le 15 septembre, l'acompte ne sera plus remboursé

Inscriptions :

En retournant le bulletin d'inscription ci-joint, rempli et signé, accompagné d'un chèque de réservation de 100€ (non encaissé avant la date du stage) à l'ordre de UniVerSoi à :

Florence Lèbre  
9 rue de la vallée – 95650 Montgeroult