



Mon stage de Yoga à Chéronne

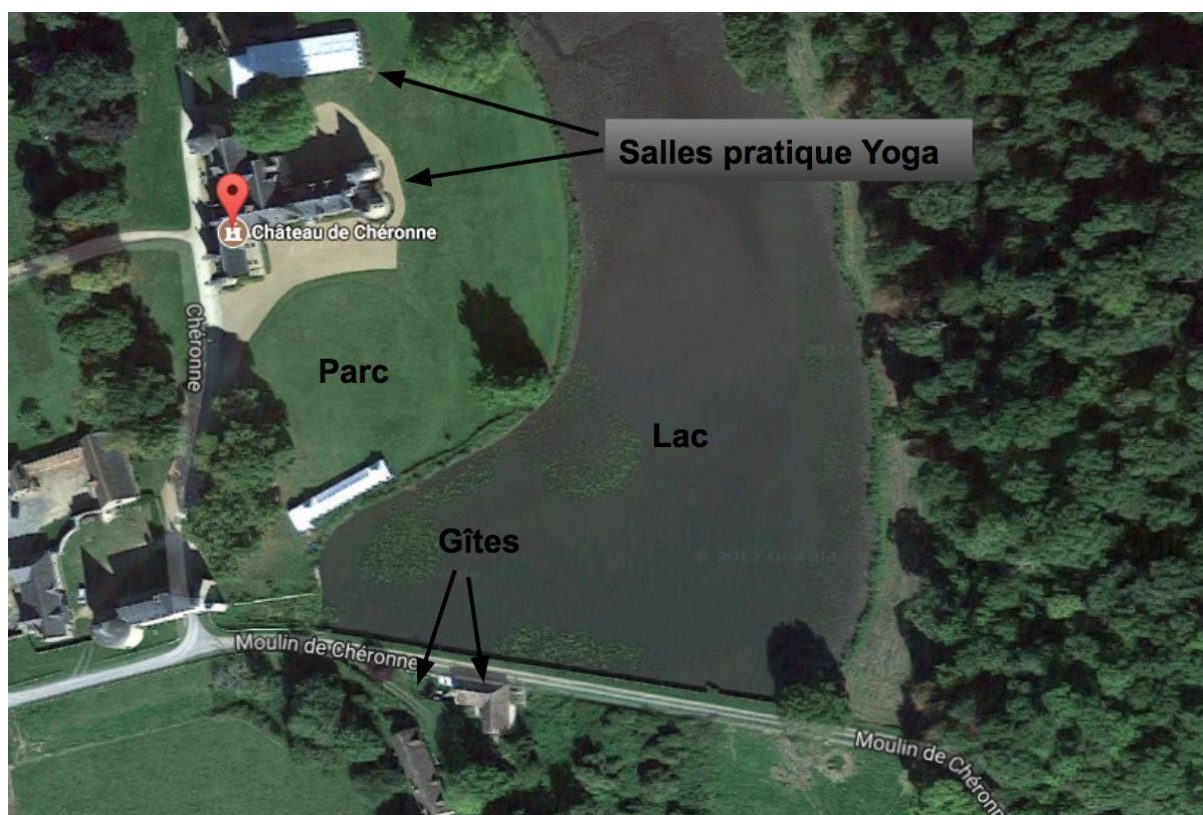


Tables des matières

Le site de Chéronne et l'infrastructure	3
Le programme des stages	4
Programme d'un stage court (2-3 jours)	4
Programme d'un stage long (5 jours)	4
L'enseignement et les professeurs	5
L'hébergement	6
Les repas	7
Activités disponibles sur place et à proximité	7
Sur place	7
A moins de 30' minutes en voitures	7
Tarifs	8
Dates des stage	8

Le site de Chéronne et l'infrastructure

Un parc de 4 hectares dédié au Yoga. Traversé par une rivière et protégé par 400 hectares de forêts privées: le calme et la nature sont omniprésents !



Les salles dédiées à la pratique

En fonction du nombre d'élèves et de la météo, 3 espaces dédiés à la pratique du Yoga sont mis à votre disposition :

- La salle principale (300m² avec vue panoramique sur le parc)
- Les salons du château
- Le parc, ses arbres centenaires et le ponton sur l'étang

En dehors des cours, vous pouvez accéder à tous les espaces pour une pratique du Yoga en solo (à l'exception du salon du château qui n'est accessible que sous la supervision du professeur).

Le programme des stages

Les stages comprennent 4 heures de formation par jour réparties sur 2 séances. Chaque séance est supervisée par un instructeur diplômé. Les spécialités de chaque instructeur sont décrites dans la description de chaque stage sur notre site.

Chaque stage inclus :

- 4 heures d'enseignement / jour
- logement sur place avec petit-déjeuner
- repas bio et végétarien/végétalien friendly
- tisanes et fruits bio à volonté
- tapis de pratique
- accès au site et aux activités locales

Ce stage de 2 à 5 jours (en fonction des dates) est adapté à tous types de niveaux. Il permet une déconnexion totale de la vie active et comprend **2 séances de Yoga par jour**. Chaque séance dure 2 heures et est supervisée par un instructeur diplômé. **L'hébergement, le petit-déjeuner, les repas, les tisanes et fruits BIO à volonté et les tapis sont inclus.**

Programme d'un stage court (2-3 jours)

Jour 1 : accueil - présentation du site - Séance #1
Jour 2 : Séance #2 - temps libres - repas - Séance #3
Jour 3 : Séance #4 - activités sur demande

Programme d'un stage long (5 jours)

Jour 1 : accueil - présentation des espaces - Séance #1
Jour 2 : Séance #2 - temps libres - repas - Séance #3
Jour 3 : Séance #4 - temps libres - repas - Séance #5
Jour 4 : Séance #6 - temps libres - repas - Séance #7
Jour 5 : Séance #8 - activités sur demande

Durant les séances, les techniques suivantes seront abordées (en plus des spécialités de chaque instructeur):

- Pratique à jeun le matin avec exercices "détox"
- Méditation dans le parc / sur l'eau / en intérieur
- Exercices de respirations
- Enchaînements de postures
- L'énergie des arbres

Le yoga des yeux
Pratique spécifique mal de dos
Pratique sur l'eau (ponton flottant)

Que vous soyez débutant ou confirmé, le professeur aura comme objectif de vous faire progresser et de répondre à toutes vos attentes. Nous limitons volontairement le nombre d'élèves afin de garantir la qualité de l'enseignement. Par ailleurs les professeurs allouent toujours du temps en fin de séance pour vos questions personnelles.

L'instruction se déroule sur 2 séances quotidiennes, à raison de 4 heures de cours par jour. La séance du matin comprend généralement une partie "estomac vide" avant le petit déjeuner. Ces séances sont très productives. La séance du soir comporte de nombreuses opportunités pour les questions particulières. Durant les temps libres, bien que la pratique du Yoga soit encouragée, le parc, ses chemins privés ainsi que de nombreuses autres activités (promenades, vélos, barque, tennis ...) seront à votre entière disposition sur place ! L'hébergement dans le parc pendant le stage vous assure une déconnexion totale :



L'enseignement et les professeurs

Tous nos professeurs ont suivi des formations professionnelles et sont certifiés. Ils sont par ailleurs supervisés par notre maître de stage qui pratique le yoga depuis 27 ans et l'enseigne depuis 18 ans. Elle a suivi une formation de quatre années à l'Ecole Française de Yoga de Paris. Diplômée depuis 2003, elle est adhérente à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

L'hébergement

En fonction du niveau de confort souhaité, vous pourrez choisir à la réservation entre une chambre au gîte à partager avec un autre stagiaire ou bien une chambre individuelle au gîte ou au château. Bien que nous encourageons une "détox numérique" complète, un réseau Wifi est bien sûr disponible !



Les repas

Les petits déjeuners, déjeuners et dîners inclus dans le prix des nuits en chambre. Les tisanes et fruits Bio seront également à votre disposition à volonté !

Normalement les menus vous seront envoyés 1 mois avant le début du stage. Si vous le souhaitez nous pourrions aménager certaines parties du menu en fonction de vos régimes. Nous sommes végétarien et végétalien friendly.

Si cependant pour des raisons personnelles ou financières vous préférez être autonomes pour les repas, aucun problème. Les cuisines des gîtes seront à votre disposition pour préparer vos repas et nous pourrions vous communiquer les adresses des nombreux magasins proches. Dans ce cas une indemnité de 20 € / jour vous sera remise en fin de stage :)

Activités disponibles sur place et à proximité

Sur place

- Détente et méditation dans le parc
- Barque sur l'étang
- Promenades sur chemins privés
- Vélos à disposition
- Piscine et tennis accessibles par accès privé (chemin privé: 10 minutes de marche ou 4 minutes en vélo)

A moins de 30' minutes en voitures

- Zoo de Pescheray
- Circuits d'églises romanes
- Ville fortifiée de la Ferté-Bernard
- Ville du Mans (Vieille ville, restaurants & cinéma, musée de l'automobile, circuit des 24H du Mans)
- Parc aquatique et accrobranche
- Circuit de Karting

Tarifs

	Stage 2 jours	Stage 5 jours
Sans logement	190 €	Voir packages en ligne !
Chambre à partager	280 €	Voir packages en ligne !
Chambre individuelle	329 €	Voir packages en ligne !
Chambre de luxe	428 €	Voir packages en ligne !
Nuit supplémentaire	Voir packages en ligne !	Voir packages en ligne !

Dates des stage

Merci pour votre soutien grâce auquel nous arrivons à maintenir une moyenne de 4 à 6 stages par an !

>> [CALENDRIER EN-LIGNE DES DATES DE STAGE](#)

Si vous souhaitez **organiser un stage privé à une date de votre choix**, n'hésitez pas à nous contacter directement info@chateau-cheronne.com. Nous pouvons les organiser sur mesure pour vous dès 5 participants :)

A bientôt au château !
