Stage et soirée mantras
4, 5 et 6 décembre 2026

BULLETIN D'INSCRIPTION

Date limite d'inscription
Mercredi 25 novembre 2026

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Etes-vous ? (cochez)

- enseignant de Yoga ou en formation ?

☐ oui ☐ non

- débutant en Yoga ?

☐ oui ☐ non

Je participerai (cochez les cases correspondantes)

☐ **À la soirée mantras : 25 €**
☐ **À la journée du samedi : 35 €**
☐ **Au week end complet : 50 €**

☐ **J'autorise** l'association Chemins d'Eveil à utiliser mes données personnelles dans la stricte gestion de la dite association

Date et Signature

Bulletin et règlement par chèque à retourner à votre professeure

—> à l'ordre de « Sybille Schatz-Botti et François Botti »
pour la soirée mantras
—> à l'ordre de « Association Chemins d'Eveil »
pour le stage

Découper suivant le pointillé

INFORMATIONS PRATIQUES

Le stage est réservé aux adhérents de l'association Chemin d'Eveil.
Pour être adhérent, il faut pratiquer le yoga lors des séances hebdomadaires proposées par l'association.
La soirée mantras est ouverte à tous, y compris les non-adhérents.

LIEU DU STAGE ET DE LA SOIREE MANTRAS
Salle de sport de Perrigny.

MATÉRIEL A APPORTER pour le stage et la soirée mantras
Couverture.
Tenue chaude et confortable.
Support pour l'assise.

PARTICIPATION FINANCIERE
Soirée mantras :
25 € à régler séparément du stage.
Stage :
50 € pour les 2 jours / **35 €** pour le samedi.
Pour profiter pleinement du stage, il est fortement conseillé de s'inscrire pour le samedi et le dimanche. Les personnes inscrites pour le week-end seront prioritaires.

INSCRIPTIONS
Enregistrées par ordre d'arrivée, les inscriptions doivent être accompagnées de leur règlement.
Nous n'envoyons pas de confirmation d'inscription mais nous vous prévenons si le stage est complet. Pensez à vérifier votre courriel la veille du stage en cas d'annulation.

DÉSISTEMENT
Tout désistement intervenant moins d'une semaine avant le stage ne peut donner lieu à remboursement.

RENSEIGNEMENTS
Auprès de vos professeures.

Chemins d'Éveil YOGA PERRIGNY

Avec Sybille Schatz-Botti et François Botti



Soirée mantras
Chants du monde et mantras

Vendredi 4 décembre 2026
18h30 / 21h30

Stage de Yoga
« PASSAGES : au seuil de l'hiver, un voyage intérieur »

Samedi 5 décembre 2026
9h00 / 17h00
Dimanche 6 décembre 2026
9h00 / 12h00



Salle de sport de Perrigny
76, rue du moulin
39570 Perrigny

https://www.yoga-perrigny.com

LE STAGE

« PASSAGES : au seuil de l'hiver, un voyage intérieur »



Une invitation à ralentir,
à écouter ce qui bat au cœur de soi.
Un temps pour déposer
ce qui n'a plus besoin d'être porté.
Un temps pour régénérer
son énergie essentielle.
Un temps pour préparer doucement,
dans le silence, ce qui aspire à naître.

Des postures lentes et conscientes, pour retrouver l'ancrage et habiter pleinement son corps. Accueillant les sensations, laissant doucement se dénouer les tensions.

Grâce à l'énergie vitale, l'art du souffle exploré comme une passerelle entre corps et esprit, une énergie nouvelle circule, pacifiant le mental.

Une séquence de *yoga nidra* comme un voyage intérieur, dans un état de profonde relaxation, une parenthèse suspendue entre veille et sommeil.

Intériorisation et moments de méditation : se déposer dans le silence, observer ce qui est, ressentir, se relier, être. Laissant germer les graines d'un renouveau.

LE DÉROULEMENT DU STAGE

Samedi 5 décembre 2026

Dès 9h00	Accueil
9h30 / 12h30	Pratique
12h30 / 13h45	Pause repas
13h45 / 17h00	Echange et pratique

Dimanche 6 décembre 2026

9h00 / 12h00	Pratique

Prévoir un repas léger le samedi
pour profiter de la pratique.

LES ENSEIGNANTS



Née en Allemagne, **Sibylle** découvre le yoga en 1996 et devient en 2001 professeure de yoga (BDY/EYU). Elle enseigne depuis 1998. Arrivée en France, elle enseigne depuis 2005 dans des cours collectifs et des soirées « mantra et méditation ».

François découvre le yoga en 1985 lors d'un séjour en Inde. Diplômé de l'Ecole Française de Yoga de Lyon en 2005 dans la lignée du Yoga de l'Energie, il enseigne depuis 2003.

Sibylle et François ont suivi depuis 2019 l'enseignement de Bernard Bouanchaud (Viniyoga Fondation France ou VFF), et puis, au sein de la VFF, dès 2022, la formation « Yogathérapie » de Bernard Bouanchaud et du Docteur N. Chandrasekaran, dont ils ont obtenu la certification en février 2025.

SOIRÉE MANTRAS



De 18h30 à 21h30, Vendredi 4 décembre 2026

Sibylle et François vous proposent une soirée pour chanter ensemble des chants du monde et des mantras, le tout accompagné à la guitare**.**

Une pause-collation est prévue, chacun apportant quelque chose à partager.

Tisanes et eau chaude seront à disposition pour
la soirée mantras et pour le stage.
Apporter sa tasse en y notant son nom.



IPNS

Ne pas jeter sur la voie publique

Edition du 14 septembre 2026